પ્રકાશકનું નિવેદન

વિચાર સર્વ કાર્યોનું મૂળ છે. કાર્ય સારું હોય કે ખૂરું હોય, પરંતુ તેના પાયા તો વિચારથી જ મંડાય છે. કોઈ પણ કાર્ય કરતાં પહેલાં માનવી વિચાર કરે છે, સતત વિચાર કરે છે અને એ વિચારને દૃઢ કર્યા પછી તેને અમલમાં મૂકે છે. આથી જો સારાં કાર્યો કરી આપણે સારા બનવું હોય તો આપણે સારા જ વિચારો કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

આ રીતે જો વિચાર જ કાર્યનું મૂળ છે, તો વિચાર શું છે, તેની શક્તિ કેટલી છે અને તેનો વ્યવહાર કેવો છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. એ જાણીએ તો જ આપણે વિચારોનો સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ.

શ્રી. સ્વામી શિવાનંદજી એક વૈજ્ઞાનિક સંત હતા. તેમણે આ બધી વાતો સાદી અને સરળ ભાષામાં લખી છે. આથી આ પુસ્તક પ્રત્યેક સ્તરના માનવીને ઉપયોગી થશે.

આ બીજી આવૃત્તિ મુંબઇના ડૉ. શ્રી. સી. એલ. ઝવેરી (એમ. ડી.)ના સૌજન્યથી પ્રકાશિત થઇ શકી છે. એમના પર પરમાત્માના આશીર્વાદ હો!

—શિવાનંદ અધ્વર્યુ

પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તક છે તો નાનકડું, છતા તેમાં ચારિત્ર્યનિર્માણના જ્ઞાનનો અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે. આમા અથાગ શક્તિ ભરેલી છે. જે કોઇ આ પુસ્તક ધ્યાનપૂર્વક વાંચશે તેનામાં પરિવર્તન થયા વિના રહેશે નહિ. એટલું જ નહિ પરંતુ, તે પોતાના જીવનમાં ઊર્ધ્વગામી પરિવર્તનની ઇચ્છાને અટકાવી શકશે નહિ.

વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટેનાં અનેક સૂચનો આ પુસ્તકમાં પડેલાં છે તે અનુસાર વર્તન સામાન્ય માનવીને એક આદર્શ સર્વશ્રેષ્ઠ માનવી બનાવી શકે તેમ છે. માનવ જીવનનો ધ્યેય હાંસલ કરવાનો સ્પષ્ટ રસ્તો તેમાં છે.

આ નાનકડી, સરળ, સાદી અને સહેલી પુસ્તિકા તમને વિચાર અને સંકલ્પશક્તિ કેળવવાના અનેક રસ્તાઓ બતાવે છે. એટલું જ નહિ પણ, વિચારજગતથી પર વિશ્વચેતના સુધી તમને લઇ જશે આ કાંઇ પુસ્તકિયુ જ્ઞાન નથી. આ તો વિશ્વવંદ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદના પોતાના અનુભવનો પ્રસાદ છે.

પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના જીવનમાં એક વસ્તુ પ્રલક્ષ દેખાઇ આવતી હતી અને તે એ કે, પ્રત્યેક માનવીની પ્રત્યેક રીતે સેવા કરવી. આ હતું તેમના માનવપ્રેમનું પરિણામ ! તેઓએ જીવનમાં દરેક પાસા અને દરેક ક્ષેત્ર માટે પુસ્તકો લખ્યાં છે અને તે પણ એવી સાદી, સરળ અને સચોટ ભાષામાં કે આપણને તે જલદીથી ગળે ઊતરી જાય.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, 'સ્વામી શિવાનંદ એટલે ભારતીય સંસ્કૃતિનું પ્રતીક. આ સંસ્કૃતિને વેગ આપતાં કેટલાંએ પુસ્તકો એમણે જગત સમક્ષ ધર્યાં છે અને તે અત્યારે વિશ્વની બધી ભાષાઓમાં પ્રાપ્ય છે.

આ પુસ્તક આધ્યાત્મિક સાધકને જ નહિ પરંતુ સામાન્ય માનવીને પણ તેટલું જ માર્ગદર્શક અને ઉપયોગી થઇ પડશે. અને તેમાંએ જે લોકોને અર્વાચીન ધર્મમાં વધારે શ્રદ્ધા ન હોય, ઇશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ ઓછો હોય અને જેઓ સંપ્રદાયના બંધનમાં પડવા ઇચ્છતા ન હોય છતાં જેઓ શાંત, પવિત્ર અને કાર્યશીલ જીવન ગુજારવા ઇચ્છતા હોય તેમને તો આ પુસ્તક ઘણું જ ઉપયોગી નીવડશે.

સર્વશ્રેષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનિક ડાક્તરની માફક સ્વામીજીએ આ પુસ્તક આપણી સામે રાખ્યું છે આમ કરી તેઓ આપણા જીવનને સભર અને સફળ બનાવવા પ્રયત્ન કરે છે. વિચારોમા કેટલી શક્તિ ભરેલી છે તેનો ખ્યાલ તો તમે આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરશો ત્યારે જ આવશે.

અનુક્રમણિકા જોતાં જ તમને આ પુસ્તકની કિંમતનો ખ્યાલ આવી જશે. આત્મવિકાસ, યશસ્વી જીવન, સ્વાનુશાસન અને આત્મજ્ઞાન માટે આ પુસ્તક સર્વકાલ માટે સર્વને ઉપયોગી બનશે. માનવીમાં રહેલી બુદ્ધિને તે પ્રદર્શિત કરે છે અને સંકલ્પ-શક્તિ દૃઢ બનાવી તમને મહાન થવા પ્રેરણા આપે છે. વિદ્યાર્થીઓ, ડાકતરો, વકીલો, વેપારીઓ, સત્યના શોધક અને ઇશ્વરપ્રેમી સૌને આ પુસ્તકમાંથી પોતાને માટે ભાથું મળશે

આ પુસ્તકને ગુજરાતી સ્વરૂપ આપવાનું કાર્ય શ્રી વશરામભાઇ પટેલે કર્યું છે. એમની સર્વ પ્રકારની સહાય વિના આ પુસ્તક આટલા થોડા સમયમાં આપના હાથમાં આવ્યું ન હોત. આ માટે પ્રકાશકો એમના ઋણી છે.

વાચક ભાઇઓ આમાંથી પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મેળવી સાચા જીવનરાહ પર આગળ વધે એવી પ્રાર્થના.

—શિવાનંદ અધ્વર્યુ

— અનુક્રમણિકા —





જીવન એટલે વિચારોનો આંતરખેલ

જે સંકલ્પને તમે મનમા વળગી રહો છો તે સંકલ્પ તમારા જીવનમાં દ્રષ્ટિગોચર થશે જો તમે હિંમતબાજ, આનંદી, દયાળુ, ઉદાર અને કરૂણાવાળા હશો તો આ ગુણો તમારા સાંસારિક જીવનમા દેખાશે હલકા વિચાર અને વાસના એ જ મનની અશુદ્ધિ છે

જીવન એ સંકલ્પોનોજ આંતર ખેલ છે જ્યારે મન પોતાનું કાર્ય કરતુ અટકી જાય છે, ત્યારે દ્વૈતભાવ નાશ પામે છે વિચાર કાળતત્ત્વ દ્વારા નિયંત્રિત છે આ સંકલ્પો અટકાવા જોઇએ ત્યારજ તમે કાળની પેલી પાર જઈ શકશો માટે શાંત બનો

સંકલ્પના બધા મોજાને શાંત થવા દો તે શાંતિમા જ્યારે મન ગળી જાય ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી શુદ્ધ ચિન્મય આત્મા પ્રકાશે છે મનનું નિરીક્ષણ કરો તમારા હૃદયને ઇશ્વરને રહેવા યોગ્ય ધામ બનાવો

—સ્વામી શિવાનંદ

૧

વિચારશક્તિ—તેનું વિજ્ઞાન ને રહસ્ય

૧. પ્રકાશ કરતાં વિચારની અનંતગણી ગતિ

પ્રકાશ સેકંડની ૧,૮૬,૦૦૦ માઇલની ગતિએ દોડે છે, પણ વિચારની ગતિ એટલી પ્રચંડ છે કે તેને કોઈ પણ સ્થળે જવામાં ક્ષણ જેટલો સમય પણ લાગતો નથી

વિદ્યુતના વાહક ઈથર કરતાં પણ વિચાર વધારે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે. સંગીતકાર કલકત્તામાં સુંદર ગાયન ગાય છે અને તમે તેને દિલ્હીમાં ઘેર બેઠાં રેડિયો દ્વારા સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શકો છો. તારના સંદેશાઓ પણ વગર દોરડે અંતરિક્ષમાંથી પસાર થઈ શકે છે.

તેવી જ રીતે તમારું મન પણ એક વાયરલેસ યંત્ર જેવું છે. પોતાની શાંતિ, સમતા ને પ્રેમના આધ્યાત્મિક આંદોલનો દ્વારા સંત પુરુષો આખી દુનિયામાં પ્રેમ ને શાંતિના વિચારો પ્રેરી શકે છે. આ વિચારો વિદ્યુત ગતિએ બધી દિશાઓમાં પ્રસરી જઈ મનુષ્યોના મનમાં પ્રવેશ કરી તેવા જ પ્રેમ ને શાંતિના વિચારો પ્રગટાવે છે. ત્યારે જેનું મન ઈર્ષા, વેરઝેર ને તિરસ્કાર ઇત્યાદિથી ભરેલું છે તેવો દુનિયાદારી માણસ વિષમય ઝેરી વિચારો ફેલાવે છે, જે હજારોના મનમાં પ્રવેશી વેરઝેર ને તિરસ્કારની ભાવનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

૨ વિચારોને ગતિ કરવા માટેનું માધ્યમ

જો આપણે તળાવ કે પાણીના ઝરામાં પથ્થરનો ટુકડો ફેંકીએ તો જે સ્થળે પથરો પડશે તે કેન્દ્રમાંથી ઉત્પન્ન થઈ અસંખ્ય લહરીઓ ચારે બાજુ ફેલાઈ જશે

મીણબત્તી સળગાવતાં તેની વાટમાંથી પ્રકાશની અસંખ્ય ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન થઈ ઈથર દ્વારા સર્વ દિશાઓમાં વ્યાપી જશે

તેવી જ રીતે, સારો કે ખરાબ વિચાર મનુષ્યના મનમાં પસાર થાય ત્યારે તેના જે આંદોલનો ઉત્પન્ન થાય છે તે સર્વ દિશામાં દૂર દૂર સુધી ફેલાઈ જાય છે

એક મનમાંથી બીજા મન સુધી જવાને માટે વિચારો કયા માધ્યમમાંથી પસાર થતા હોવા જોઈએ? આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે, જેવી રીતે આપણી લાગણીઓનું વહન પ્રાણ દ્વારા થાય છે, ગરમી, પ્રકાશ ને વિદ્યુતનું વાહક ઈથર છે ને અવાજનું વાહક હવા છે, તેવી જ રીતે વિચારનું વાહક મનોમય દ્રવ્ય છે, જે ઈથરની માફક બધા વાતાવરણમાં ઓતપ્રોત ભરેલ છે

૩. ઈથરમાં પડતી વિચારોની છાપ

તમે વિચારશક્તિથી આખા સંસારને હલાવી શકો વિચારમાં આવી અગાધ શક્તિ રહેલી છે તે શક્તિને એક મનુષ્યમાંથી બીજા મનુષ્યમાં સંચારિત કરી શકાય પ્રાચીન સમયના મહાન યોગીઓ ને સંતોના શક્તિશાળી વિચારો અત્યારે પણ આકાશમાં સંચિત થયેલા જોવામાં આવશે

દિવ્ય દૃષ્ટિવાળા યોગીઓ આ વિચાર મૂર્તિઓને જોઈ શકે એટલું જ નહિ પણ, વાંચી પણ શકે

તમે અસંખ્ય વિચારોરૂપી મહાસાગરથી વીંટાયેલા છો ને વિચારોના મહાસાગરમાં તર્યા કરો છો તેમાંથી તમે અમુક વિચારો

ગ્રહણ કરો છો અને અમુક વિચારોને નમાગથી દૂર હઠાવો છો આમ. દરેક પોતપોતાની વિચારરૂપી અનોખી સૃષ્ટિમાં વિહાર કર્યા કરે છે.

૪. વિચારરૂપી જીવતી જાગતી શક્તિ

વિચારો ચેતન પદાર્થો છે સાથે સાથે પથ્થરના ટુકડા જેવા નકકર પદાર્થો છે આપણે મૃત્યુ પામીએ ત્યારે પણ આપણા વિચારોનો નાશ થઇ જતો નથી

વિચારમાંના પ્રત્યેક ફેરફાર સમયે મનના સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય(મેટર)માં પણ વિચારને અનુરૂપ ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે કારણ કે વિચાર સૂક્ષ્મ શક્તિ હોવાથી તેના કાર્ય માટે માધ્યમ નક્કી પણ સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય જ હોવું જોઇએ

જેમ જેમ વિચારો વધારે શક્તિશાળી, તેમ તેમ તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ વહેલી થાય છે અમુક કાર્યમા ધારેલી અસર મેળવવા માટે નીચેની બે બાબતો ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ:

(૧) વિચારોને ચોક્કસ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવા જોઇએ અને,

(૨) અમુક નિશ્ચિત દિશામાં તેમને પ્રેરવા જોઇએ

૫. વિચારોરૂપી સૂક્ષ્મ શક્તિઓ

વિચાર એ સૂક્ષ્મ શક્તિ છે આ શક્તિ આપણને ખોરાકમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમા ઉદ્દાલક અને શ્વેતકેતુ વચ્ચેનો સંવાદ આ બાબતને બહુ સારી ને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવે છે

જો અન્ન શુદ્ધ હોય તો જ વિચાર શુદ્ધ ને શક્તિશાળી થાય. જેના વિચારો શુદ્ધ હોય તેની જ વાણી પણ શક્તિશાળી હોય છે અને આવી વાણી જ સાંભળનારના મન ઉપર ઊંડી છાપ પાડી શકે આમ, મનુષ્ય પોતાના શુદ્ધ વિચારો દ્વારા હજારો લોકો પર મનધારી અસર કરી શકે છે

શુદ્ધ વિચાર અસ્ત્રાની ધાર કરતાં પણ વધારે તીક્ષ્ણ છે. માટે જ હંમેશાં શુદ્ધ ઉમદા વિચારોને સેવો. આમ, વિચારોની શુદ્ધિ ને કેળવણી એ પણ એક ચોક્કસ નિયમો પ્રમાણે કાર્ય કરતું વિજ્ઞાન છે.

૬. વિચારો હવાઈ સંદેશાવાહક તરીકે

જેઓ દ્વેષ, ઇર્ષા, વેરઝેરના જ વિચારો સેવ્યા કરે છે, તેઓ ખરેખર ઘણા જ ભયંકર મનુષ્યો છે. તેઓ જ દુનિયામાં અશાંતિ ને મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેનો દ્વેષ સરજાવે છે. તેઓના વિચારો ને લાગણીઓ ઇથરમાં પ્રેરેલા હવાઇ સંદેશા જેવા છે. અને આ સંદેશા તેનાં આંદોલનો ઝીલી શકે તેવા હલકા મનવાળા લોકો જરૂર ગ્રહણ કરવાના.

વિચારો કલ્પનાતીત વેગથી ગતિ કરે છે. જેઓના વિચારો ઉન્નત, ભવ્ય ને પવિત્ર છે તેઓ પાસે તેમ જ અત્યંત દૂર રહેલાં મનુષ્યોને પણ અસર કરે છે.

૭. વિચારોરૂપી અગાધ શક્તિઓ

વિચારમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે. વિચારોથી રોગ દૂર કરી શકાય. વિચારો મનુષ્યનું માનસ પણ બદલાવી શકે. વિચારો ગમે તે કરી શકે, તે ચમત્કાર પણ કરી શકે. વિચારોની ગતિ કલ્પવામાં આવી શકે તેમ નથી

વિચાર એ વિદ્યુત શક્તિ છે. મનોમય દ્રવ્ય ઉપર સૂક્ષ્મ પ્રાણનાં આંદોલનોથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. ગુરુત્વાકર્ષણ, આકર્ષણ, અપાકર્ષણ જેવું જ તે બળ છે, જે આરપાર સોંસરવું નીકળી જાય છે.

૮. વિચારોનાં મોજાંનું પ્રસરણ

આ સંસારનું મૂળ સ્વરૂપ શું ? સંસાર એટલે જ ઈશ્વર કે હિરણ્યગર્ભના વિચારોનું મૂર્તસ્વરૂપ

આપણે વિજ્ઞાનમાં ગરમી, પ્રકાશ ને વીજળીનાં મોજાં

સંબંધી વાંચીએ છીએ આવી જ રીતે યોગમાં વિચારના પ્રવાહો છે. વિચારના પ્રવાહમાં કલ્પનાતીત બળ રહેલું છે. દરેકને આ વિચારના બળનો જાણ્યે અજાણ્યે થોડે વધારે અંશે અનુભવ થયા જ કરે છે.

જ્ઞાનદેવ, ભર્તૃહરિ ને પતંજલિ જેવા મહાન યોગીઓ મનરૂપી રેડિયો દ્વારા વિચારપ્રવાહ પ્રેરીને દૂરને સ્થળે પણ વિચારોની આપલે કરી શકતા. આવી રીતે યોગીઓની આ ટેલિપથી એ જ આધુનિક ટેલિગ્રાફ ને ટેલિફોનનું મૂળ છે.

આપણે ગરમી, પ્રકાશ ને વિદ્યુતના મોજાં સંબંધી વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન મેળવીએ છીએ તેવી જ રીતે, યોગમાં વિચારનાં મોજાં સંબંધી જ્ઞાન છે અંતરિક્ષમાં વિચાર વીજળીના ચમકારાની પેઠે અકલ્પ્ય ગતિથી ફરી વળે છે

જેવી રીતે તમે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા કસરત કરો છો, ટેનિસ ને ક્રિકેટ જેવી રમતો રમો છો, તેવી જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ શુદ્ધ સાત્ત્વિક વિચારોનું સેવન જરૂરનું છે. તે માટે સાત્ત્વિક ખોરાક, નિર્દોષ સાધનો દ્વારા મનને વિશ્રાંતિ, ઉન્નત ને ભવ્ય વિચારો તેમ જ પ્રસન્ન આનંદી સ્વભાવ ખાસ જરૂરનાં છે.

૯. વિચારોનાં આંદોલનોનો ચમત્કાર

જે જે વિચાર તમારા મગજમાં સ્ફુરે તેનું આંદોલન કદી નાશ પામતું નથી તે વિશ્વના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અણુને ધ્રુજાવતું સોંસરું નીકળી જાય છે તેથી જ જો તમારા વિચાર ઉમદા, પવિત્ર ને વેગવાળા હોય તો દરેક સમભાવી મનની અંદર તે જ પ્રકારનાં આંદોલન ઉત્પન્ન કરશે જ.

સામાન્ય રીતે બધા લોકો આપણે વાતાવરણમાં પ્રેરેલા

વિચારશક્તિ

આપણા વિચારરૂપી સદેશા પોતાને ખબર ન હોય એમ પકડી લે છે અને પોતાની શક્તિ અનુસાર તે જ પ્રકારના સદેશા બહાર પણ કાઢે છે આનુ પરિણામ એ આવે છે કે, આપણા પોતાના જ વિચારોના પરિણામરૂપે આપણે એટલા નિશાળ બજો દુનિયામા છૂટા મૂકીએ છીએ કે, તેઓ સાથે મળીને સ્વાર્થી દુષ્ટ માણસોએ છોડેલા અધમ અશુદ્ધ વિચારોના બળને હાંકી કાઢશે.

૧૦ વિચારોના આંદોલનોની વિવિધતા

દરેક મનુષ્યની માનસિક દુનિયા જુદી જુદી હોય છે, તેમ જ વિચાર કરવાની રીત પણ જુદી જુદી હોય છે તે જ પ્રમાણે, પરિસ્થિતિને સમજવાની અને કાર્યને અમલમા મૂકવાની રીતો પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે

જેમ કોઈ બે વ્યક્તિઓનો ચહેરો ને અવાજ મળતા આવતા નથી, તેવી જ રીતે દરેકની વિચાર કરવાની ને વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સમજવાની શક્તિ પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે આ કારણથી જ ગાઢ મિત્રો વચ્ચે પણ નજીવા કારણસર મતભેદ પડી જાય છે

એક વ્યક્તિ બીજાના દૃષ્ટિબિંદુને બરાબર સમજી શકતી નથી આથી જ દિલોજાન મિત્રો વચ્ચે પણ એક ક્ષણના બોલાચાલી, મિત્રાચારીનો ભગ અને કલહ ઉત્પન્ન થાય છે પરિણામે મિત્રાચારી તૂટી જાય છે

આપણે બીજાના વિચાર-આંદોલનો સાથે આપણા વિચારોને સવાદી બનાવી શકીએ તો જ આપણે બીજાને સહેલાઈથી સમજી શકીએ.

વિષયકામના, તિરસ્કાર, ઈર્ષા ને સ્વાર્થના વિચારો મનમા

વિકૃત મૂર્તિઓ ખડી કરે છે, જે બુદ્ધિને ધૂંધળી કરી નાખે છે, સમજણ શક્તિને વિકૃત કરે છે ને યાદશક્તિનો નાશ કરી મનમાં અંધાધૂંધી ફેલાવે છે.

૧૧. વિચારશક્તિનો સંગ્રહ

ભૌતિકશાસ્ત્રમાં વિદ્યુત્પ્રવાહોત્પાદક શક્તિ (ઓરિએન્ટેશન) નામનો શબ્દ છે દ્રવ્યનો સમૂહ તો તેનો તે જ હોય, છતાં તેમાં વિદ્યુત પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ શકે નહિ પ્રથમ તેનો ચુંબક સાથે સંબંધ કરવો જ જોઇએ, ત્યારે જ આ શક્તિ દ્વારા વિદ્યુત પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઈ શકે

એવી જ રીતે જે માનસિક શક્તિને વિવિધ ક્ષુદ્ર દુન્યવી વિચારોમાં આડમાર્ગે ખરચી નાખવામાં આવે છે તેને યોગ્ય માર્ગે કેન્દ્રિત કરી તેનો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

તમારા મગજમાં દુનિયાની નકામી માહિતીનો સંગ્રહ કરો નહિ. મનમાંનું સર્વ ભૂલી જતાં શીખો. તમારે માટે જે કંઈ કામનું ન હોય તે બધું મનમાંથી કાઢી નાખો, ત્યારે જ તમે તમારા મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી શકશો. તો જ તમારા મનમાં જે અત્યંત છૂટાંછવાયાં ખંડિત ધૂધળાં પ્રતિબિંબો ભરેલાં છે તેને બદલે નવા જ પ્રકારની માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૧૨. શરીરના વિવિધ કોષો ને વિચારો વચ્ચે સંબંધ

શરીરમાંના કોષ એ જીવતા જાગતા એકમો છે. તેમાં વચ્ચે કેન્દ્ર, ફરતો જીવરસ (પ્રોટોપ્લાઝમ) અને આજુબાજુ બારીક પડ હોય છે દરેક કોષ બુદ્ધિયુક્ત હોય છે. કેટલાક કોષ શરીરની અંદરના વિવિધ સ્રાવ કાઢે છે. અંડકોષના કોષ વીર્ય ઉત્પન્ન કરે છે. ત્યારે મૂત્રપિંડ (કિડની)ના કોષ મૂત્ર બહાર કાઢે છે. કેટલાક કોષ શરીરમાં સિપાઈની માફક રક્ષાનું કામ કરે છે. જેવાં શરીરમાં

વિચારશકિત

ઝેર કે ઝેરી વસ્તુઓ બહારથી દાખલ થાય કે તરત જ તેઓ તે સ્થળે દોડી જઇ તેની સામે યુદ્ધ કરે છે ત્યાર બાદ તેમનો નાશ કરી બહાર ફેંકી દે છે કેટલાક લોહીના કોષ કોષપેશીઓમા અને અવયવોમાં ખોરાકના પોષક તત્ત્વો પહોંચાડે છે

આ બધા કોષો આપણી ઇચ્છાને આધીન થયા વગર પોતપોતાનુ કાર્ય નિયમિત રીતે કર્યા કરે છે. તેઓનું કાર્ય ઇડા પિંગળા નામના અનિચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંત્રને આધીન છે, અને મગજમાના મનની સ્થિતિ સાથે તેમને સીધો સંબંધ હોય છે.

મનની દરેક લાગણી, દરેક વિચારનું આંદોલન કોષોને ધ્રુજાવે છે. મનની ભિન્ન ભિન્ન બદલાતી દરેક સ્થિતિની અસર તેમના પર થાય છે. જો મનમાં અવ્યવસ્થા, નિરાશા અને બીજા વિઘાતક વિચારો કે લાગણીઓનું સામ્રાજ્ય હોય તો તેની અસર વિદ્યુત રૂપે જ્ઞાનતંતુ દ્વારા શરીરમાના દરેક કોષમાં ફરી વળે છે. આથી લડાયક શ્વેત કોષો ભયભીત થઇ નબળા પડી જાય છે અને ધસાઇ જવાથી પોતાનું કામ યથાયોગ્ય રીતે કરવાને શક્તિમાન થઇ શકતા નથી.

કેટલાક લોકોનું મન શરીર પર જ કેન્દ્રિત થયેલું હોય છે. આથી તેમને આત્માનું ભાન જ હોતું નથી તેઓનું જીવન અનિયમિત, અવ્યવસ્થિત ને સયમહીન હોય છે તેઓ પોતાની હોજરીમાં મીઠાઇના લોચા, મુરબ્બા, વગેરે લાદે છે, જેને પરિણામે પાચક ને ઉત્સર્ગ અવયવોને જરા પણ આરામ મળતો નથી આથી તેઓ શારીરિક નબળાઇ ને રોગના શિકાર બને છે ને તેમના શરીરમાંના અણુઓ, પરમાણુઓ ને કોષો વિસંવાદી ને વિરોધી ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ શ્રદ્ધા, આશા, વિશ્વાસ, શાંતિ ને આનંદ ગુમાવી બેસે છે. આથી દુ:ખી થાય છે. આ બતાવે છે કે,

તેમની જીવનજ્યોત બરાબર ઝળહળતી નથી તેમની શક્તિ ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય છે અને તેમનુ મન ભય, નિરાશા, ચિંતા ને ઉપાધિનુ ધામ બની ગયલુ હોય છે

૧૩. વિચાર રૂપી સૃષ્ટિની મૂળભૂત શક્તિ ને આધુનિક વિજ્ઞાન

વિચાર એ પૃથ્વી પર મહાનમા મહાન શક્તિ છે યેાગીને માટે વિચાર એ સૌથી શક્તિશાળી રક્ષણાત્મક હથિયાર છે સર્જનાત્મક વિચાર સર્જે છે એટલુ જ નહિ પણ, નવનિર્માણ કરે છે, પુનર્જીવન બક્ષે છે અને બધુ નવપલ્લવિત પણ કરે છે

મનમા રહેલ અગાધ શક્યતાઓને વિકસાવી પ્રાચીન ઋષિઓ તેમને સંપૂર્ણતા સુધી લઇ ગયા હતા અને તેનો ઉપયેાગ પણ તેઓ સર્વના હિત માટે કરતા

વિચાર એ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિની પાછળ રહેલી મૂળભૂત શક્તિ છે નામરૂપની આખા દુનિયાની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણરૂપે સૌથી પ્રથમ વિરાટ પરમાત્માના મનમા એક જ સકલ્પ થયેા હતેા.

આ આદ્ય વિચાર મૂર્તરૂપે પ્રગટ થયેા તે સૃષ્ટિ સચ્ચિદાનદસ્વરૂપ દિવ્ય પરમાત્માના શાશ્વત અગાધ શાંત સ્વરૂપમાથી ફુરણરૂપે પ્રથમ જે વિચાર પ્રાદુર્ભૂત થયેા તેમાથી આ સૃષ્ટિ થઇ છે શાસ્ત્રની પરિભાષામા આને સ્પંદનરૂપે વ્યક્ત થયેલ હિરણ્યગર્ભની ઇચ્છાશક્તિ તરીકે ઓળખાવવામા આવેલ છે

આ સ્પદનને ભૌતિક કણેાની ત્વરિત ગતિ સાથે સરખાવી શકાય નહિ, પણ તેના કરતા તે અનતગણું સૂક્ષ્મ છે—એટલું સૂક્ષ્મ છે કે મનુષ્યના સામાન્ય મનની કલ્પનામા પણ આવી શકે નહિ. છતા આ સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે, છેવટે બધા તત્ત્વેાનું મૂળ એક સૂક્ષ્મ શુદ્ધ ફુરણ છે આધુનિક વિજ્ઞાન પણ હાલમા બહારની

પ્રકૃતિના અન્વેષણ પરથી આ જ નિર્ણય પર આવેલ છે.

૧૪. રેડિયમ જેવા વિરલ જ્યોતિર્મય યોગી

રેડિયમ એ વિરલ જ્યોતિર્મય વસ્તુ છે જે યોગીઓએ પોતાના મન પર પૂરેપૂરો સંયમ મેળવ્યો છે તેઓ પણ આ દુનિયામાં રેડિયમ જેવા વિરલ છે

જેવી રીતે અગરબત્તીમાંથી એકધારી રીતે મીઠી મહેક પ્રસરી રહે છે, તેવી જ રીતે જે યોગી પોતાના વિચારો સંયમમાં રાખી સતત શાશ્વત બ્રહ્મનુ જ ચિંતન કરે છે તેના શરીરમાંથી દિવ્ય, સુગંધી ને વિદ્યુતથી પણ સૂક્ષ્મ 'બ્રહ્મઓરા' ચારે બાજુ પ્રસરી રહે છે

તેના મુખ ઉપર દિવ્ય સુગંધયુક્ત બ્રહ્મવર્ચસ પ્રકાશી રહે છે. જ્યારે આપણા હાથમાં જૂઇ, ગુલાબ કે ચંપાનાં ફૂલનો બનાવેલ ગજરો ધારણ કરીએ છીએ ત્યારે તેની ખુશબો આખા ઓરડામાં પ્રસરી રહી બધાને અનોખો આનંદ આપે છે

તેવી જ રીતે પોતાના વિચારચક્ર ઉપર જેણે સંયમ સાધ્યો છે એવા યોગીના યશ ને કીર્તિની સુગંધ સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે. ખરેખર, તે વિશ્વશક્તિ બને છે.

૧૫. વિચારનું વજન કદ ને મૂર્તિ

દરેક વિચારને પોતાનું વજન, આકાર, કદ, મૂર્તિ, રંગ, ગુણ ને શક્તિ હોય છે. યોગી પોતાની દિવ્ય આંતરિક દૃષ્ટિથી આ બધા વિચારોને પ્રત્યક્ષ રીતે જોઈ શકે છે

વિચારો બીજી વસ્તુઓ જેવા જ પદાર્થો છે. જેવી રીતે તમે એક નારંગી તમારા મિત્રને આપીને તેની પાસેથી તે પાછી લઈ શકો છો, તેવી જ રીતે તમે તમારા મિત્રને ઉપયોગી શક્તિશાળી વિચાર આપી શકો છો, તેમ જ તેની પાસેથી લઈ શકો છો.

વિચાર એ જ મહાન શક્તિ છે તે ગતિ કરી શકે છે, તે સર્જી શકે છે વિચારશક્તિથી તમે ચમત્કાર પણ કરી શકો પણ યોગ્ય વિચારને ઉત્પન્ન કરવાની તેમ જ પ્રેરવાની તમારામા કળા જોઈએ

૧૬ વિચાર–તેની આકૃતિ, તેનુ નામ ને તેનો રંગ

તમારુ મન ભલે સપૂર્ણ રીતે શાત ને વિચારહીન હોય, છતા જેવો તેમા વિચાર ઉત્પન્ન થવા માડશે કે તરત જ તેમા નામ ને રૂપ ઉત્પન્ન થવાના જ

દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ ને રૂપ હોય છે આથી આપણે જોઇએ છીએ કે મનુષ્યને ઉત્પન્ન થતા અથવા ઉત્પન્ન થઈ શકે તેવા દરેક વિચારને તેને અનુરૂપ નામ ને રૂપ સાથેનો સબધ મગજમા ખડા થવાનો જ

આમ, વિચારરૂપી મૂળભૂત શક્તિ જે એક જ તેમ જ અત્યત સૂક્ષ્મ છે, તેમાથી રૂપ કે આકારરૂપી મૂર્ત સ્થૂળરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે

પરતુ વિચાર, નામ ને રૂપ ત્રણે એક જ છે જ્યા જ્યા આ ત્રણમાથી એક હોય ત્યા ત્યા બીજા બે હોવા જ જોઇએ જ્યા જ્યા નામ હોય ત્યા ત્યા રૂપ ને વિચાર હોવા જ જોઇએ

આધ્યાત્મિક વિચારનો રગ પીળો હોય છે, ગુસ્મા ને દ્વેષથી ભરેલ વિચારનો રગ ઘેરો લાલ હોય છે સ્વાર્થી વિચારનો રગ બદામી હોય છે આમ જ બીજા વિચારોનુ પણ સમજવુ

૧૭. વિચાર–તેની શક્તિ, કાર્ય ને ઉપયોગ

વિચાર એ સૂક્ષ્મ છતા વિદ્યુત શક્તિ છે આના જેટલી સૂક્ષ્મ, દિવ્ય ને અજેય શક્તિ દુનિયામા બીજી એકે નથી

વિચારશક્તિ

વિચાર દ્વારા જ સર્જનશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે વિચાર એક વ્યક્તિ પાસેથી બીજી પાસે પસાર થઈ શકે છે ને લોકો ઉપર અસર ઉપજાવે છે| શક્તિશાળી વિચારવાળો માણસ નબળા વિચારવાળા લોકો ઉપર જલદીથી અસર કરવાનો જ. |

વિચારની કેળવણી, તેમા રહેલી શક્તિ ને વિદ્યુત જેવી અસર સંબંધી આજકાલ ઘણાં પુસ્તકો મળે છે આના અભ્યાસથી વિચાર, વિચારની શકિત, ઉપયોગિતા ને તેની ચમત્કાર ભરેલી કાર્યપદ્ધતિનો ખ્યાલ આવશે.

૧૮. વિચારના અગાધ સાગરમાં ડૂબકાં ખાતું મનુષ્યજીવન

વસ્તુતઃ વિચાર એ જ સૃષ્ટિ છે. સંસારના બધાં દુઃખ, વૃદ્ધાવસ્થા, મૃત્યુ, મહાન પાપ વગેરે, વિચારથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ બધું વિચારરૂપ જ છે. વિચારથી જ મનુષ્યને બંધન પ્રાપ્ત થાય છે જે પોતાના વિચારો ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ રાખી શકે છે તે આ પૃથ્વી પર સાક્ષાત્ ઇશ્વર છે.

આપણે વિચારસૃષ્ટિમા જ રહીએ છીએ. પ્રથમ વિચાર ને ત્યાર બાદ વાણી દ્વારા તે વિચાર વ્યક્ત થાય છે, આમ, વિચાર ને વાણી ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. ક્રોધ, તિરસ્કાર, ઇર્ષાના વિચાર બીજાને દુઃખદાયક થઇ પડે છે. વિચારનું મનરૂપી ઉત્પત્તિસ્થાન જો નાશ પામે તો બહારની વસ્તુઓનું અસ્તિત્વ પણ રહે નહિ.

વિચારો એ જ ખરી વસ્તુઓ છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધરૂપી પાંચ વિષયો તેમ જ જાગૃત સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિરૂપી ત્રણ અવસ્થા–આ બધાં મનના વિચારનાં પરિણામ છે. સંકલ્પ, રાગ, ક્રોધ, બંધન, કાલ–આ પણ મનનાં જ કાર્ય છે. મન એ ઇન્દ્રિયોનું શાસક છે. આથી વિચાર એ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓનું

મૂળ છે

આપણી આજુબાજુ જે જે પદાર્થો આપણે જોઇએ છીએ તે બધા મનના સૂક્ષ્મ વિચારોમાથી બનેલા સ્થૂળ પદાર્થો છે સંકલ્પ તેમને સર્જે છે તેમ જ તેમનો લય કરે છે પ્રકાશ તેમ જ ઢંઢકાર વસ્તુમા નથી, પણ મનમા જ વિષયના ચિંતનમાં જ છે તેમની ઉત્પત્તિ વિચારથી જ થાય છે

વસ્તુઓ પરત્વેની માનસિક વિચારોની અસરથી નજીકની વસ્તુઓ અત્યત દૂર લાગશે, અને તેથી ઊલટુ, દૂરની વસ્તુઓ અત્યંત નજીક લાગશે દુનિયાની બધી વસ્તુઓ વચ્ચે કઇ પણ સંબધ નથી, પણ આપણા મનની કલ્પનાથી કે મનના વિચારોથી જ તેઓ એકબીજા વચ્ચે સબધવાળી ભાસે છે મન જ વસ્તુઓને રૂપ, રગ, આકાર આપે છે જે વ્યક્તિ કે પદાર્થનુ મન ગાઢ ચિંતન કરે છે તે રૂપ જ તે બની જાય છે

મિત્ર ને દુશ્મન, સદ્ગુણ ને દુર્ગુણ બધા મનમા જ છે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની કલ્પનાથી જ સુખ ને દુ ખ તેમ જ સારુ ને નરસુ સર્જે છે ભલુ ને બૂરુ તેમ જ સુખ ને દુ ખ પદાર્થમાથી ઉત્પન્ન થતા નથી, પણ મનના વલણ ઉપર આધાર રાખે છે આ સંસારમા કઇ પણ સાર નથી તેમ જ હિતકારક પણ નથી તમારી કલ્પનાથી જ તેમ બને છે

૧૯ વિચારો, વિદ્યુત ને તત્ત્વજ્ઞાન

વિચારોમા પ્રચડ શક્તિ રહેલી છે વીજળી કરતા પણ તેઓ વિશેષ શક્તિશાળી છે વિચારો જ જીવનને નિયત્રિત કરે છે, ચારિત્ર્યને ઘડે છે અને ભાગ્યનુ નિર્માણ કરે છે

એક જ સંકલ્પમાથી ખબર ન પડે એવી રીતે થોડા સમયમા અનેક વિચારોના ફણગા કેવી રીતે ફૂટે છે તે જુઓ

વિચારશક્તિ

ધારો કે તમારા મનમાં મિત્રો માટે ચા પાણીની પાર્ટી ગોઠવવાનો સંકલ્પ થયો. આ એક વિચારમાંથી એક ક્ષણમાં ખાંડ, દૂધ, પ્યાલા, જેમ ખુરશીઓ જેમનામાંથી દુકાન ચમચા, પુરી મિષ્ટાન્ન, વગેરે અનેક વિચારો ઉત્પન્ન થવાના જ. આમ મનના વિચારોનો અનેક વસ્તુઓમાં ફેલાવો એ જ બંધનની જાળ અને વિચારોનો ત્યાગ એ જ મુક્તિ.

તો વિચારોની ઉત્પત્તિ થવાના જ. તેને ત્યાગી દેવા માટે આત્મબળ જોઈએ જોઈએ, ત્યારે જ તમે સુખી થઈ શકશો. મન તમને છેતરશે ને ભમાવશે. તો તમારે તેનો સ્વભાવ, રીત ને કાર્યપદ્ધતિ સમજી લેવા જોઈએ તો જ તમે તેને સહેલાઈથી કાબૂમાં રાખી શકશો.

જે જે વસ્તુ તમે બહાર જુઓ છો, તે માનસિક મૂર્તિની પ્રતિકૃતિ છે આંખમાંની કીકી એ બારીક ગોળ કાણું છે છબી ઝીલનારુ મજ્જાપટલ પણ તદ્દન નાનુ જ હોય છે છતા પર્વત જેવી મહાન વસ્તુની છબી પણ તે નાની કીકીમાંથી બારીક મજ્જાપટલની સપાટી પર પડી રહે છે અને મનમાં બહારની વસ્તુ પ્રમાણે આમેહૂબ સ્વરૂપ ઉત્પન્ન કરે છે આ મહાન આશ્ચર્ય નહિ તો બીજું શુ ?

આમ, પર્વત જેવી વસ્તુની છબી પણ પહેલેથી જ મનમાં હોય છે, મન એ સિનેમાના વિશાળ પડદા જેવું છે, જેના પર બહાર દેખાતી બધી વસ્તુઓના પ્રતિબિંબ પહેલેથી જ હોય છે

૨૧. સૃષ્ટિ એટલે વિચારનો બાહ્ય સ્ફોટ

ખરેખર વિચાર કરીએ તો જણાશે કે આખું વિશ્વ મનોમય સૃષ્ટિનું બાહ્ય પ્રગટ સ્વરૂપ છે, "મનોમાત્રમ્ જગત્", માટે જ મનની શુદ્ધિ ને સંયમ ઉપર જ બધા યોગશાસ્ત્રો રચાયેલાં છે મન એ લાગણી ને વિચારરૂપે નિરંતર મગજ ઉપર સ્ફુરતી અનેકવિધ ઝપોના મૂળસ્થાન મન એટલે જ ઇચ્છાશક્તિ કે ક્રિયાશક્તિ વિચાર જ તમને કાર્ય કરવાને પ્રેરે ક્રિયાથી મનમા સંસ્કારરૂપી છાપ ઊંડી પડે છે

મનની ક્રિયાશક્તિ પર અસરકારક રીતે સંયમ મૂકીને વિચારોના વિસમય ચક્રનો અત લાવવાનું યોગ શીખવે છે માટે યોગ એ વિચારરૂપી મુખ્ય ક્રિયાને અટકાવવા માટેનુ વિજ્ઞાન છે જ્યારે વિચારની ગતિની પેલી પાર જવાય ત્યારે જ આત્માની પ્રેરકશક્તિ કામ કરે ને ત્યારે જ જ્ઞાનમય દશા પ્રાપ્ત કરી શકાય

આખના એક પલકારામા જગતને સરજવાની તેમ જ તેનો લય કરવાની શક્તિ વિચારમા રહેલી છે જીવના પોતાના જ

વિચાર કે સંકલ્પ અનુસાર મન પોતાનું જગત સર્જે છે આમ, મન જ સંસાર ઉત્પન્ન કરે છે (મનોમાત્રં જગત્, મનઃકલ્પિત જગત્) મનોવિલાસથી કલ્પ જેટલો સમય ક્ષણરૂપ બને છે ને ક્ષણ કલ્પ સમાન દીર્ઘ બને છે જેમ આભાસમાત્ર એક સ્વપ્ન પોતાની અંદર બીજું સ્વપ્ન પેદા કરે છે, તેમ અદૃશ્ય મન દૃશ્ય વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે

૨૨. વિચારો, તેનાથી ઉત્પન્ન જગત ને કાલાતીત સત્ય

મન એ સંસારરૂપી વૃક્ષનું મૂળ છે, તેને હજારો કણગા, કૂંપળો, ડાળીઓ, ફૂલ ને ફળ આવે છે જો તમે વિચારોનો નાશ કરી શકો તો જ તમે સંસારરૂપી વૃક્ષને એકદમ કાપી શકો

જેમ જેમ વિચારોનો પ્રાદુર્ભાવ થતો જાય તેમ તેમ તેમનો ઝટ નાશ કરતા જાઓ વિચારોના નાશથી મૂળ સુકાઈ જશે ને સંસારરૂપી વૃક્ષ જલ્દી કરમાઈ જશે

પણ આ કાર્ય સહેલું નથી તે માટે અત્યંત ધીરજ ને સતત પરિશ્રમ જોઈએ જો બધા સંકલ્પોનો નાશ થાય તો જ તમે આનંદના સાગરમાં મગ્ન થઈ શકો આ સુખની દશા અવર્ણનીય છે, પણ તે જાતે અનુભવવાની વાત છે

જેવી રીતે લાકડું બળી જતાં અગ્નિ તેના મૂળ કારણમાં લીન થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે જ્યારે બધા સંકલ્પો કે વિચારોનો લય થાય ત્યારે જ મન પોતાના મૂળ કારણ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે જ દેશ કાળથી અબાધિત સંપૂર્ણ કેવલજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે



૨

વિચારશક્તિ—તેના નિયમો ને પ્રેરક બળો

૧. વિચાર—ભાગ્યનિર્માતા શક્તિ

જો મન સતત એક જ પ્રકારના વિચાર સેવ્યા કરે તો એવો એક ચાલો પડી જાય છે કે જે માર્ગે અનાયાસે વિચાર શક્તિનું વહન થયા કરે છે અને તેની એક પ્રકારની ટેવ પડી જાય છે. આ ટેવ મૃત્યુ બાદ પણ સાથે જ રહે છે કારણ કે 'અહં'નો ભાગ બની જવાથી પછીના જન્મમાં પણ સંસ્કાર ને વિચાર રૂપે સ્ફુરી ઊઠે છે

યાદ રાખો કે દરેક વિચારને પોતાનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ હોય છે અમુક પાર્થિવ જીવન દરમ્યાન બધી મનોમય પ્રવૃત્તિનું ગાળણ થઈ તેના સત્ત્વરૂપે જે શેષ બાકી રહે તેના પરથી તેનું પછીનું જીવન રચાય છે

વિચાર અને તે પરથી રચાતા ભાગ્યમાં સૂક્ષ્મ બળો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વિગતવાર સમજવું સહેલું નથી દરેક કર્મની બેવડી અસર થાય છે એક તો, વ્યક્તિના મન ઉ

તમારે માટે ભવ્ય પ્રારબ્ધ ઘડો

ગયા જન્મમાં કરેલો પુરુષાર્થ એ જ પ્રારબ્ધ કર્મરૂપી બીજ જે આપણે વાવીએ છીએ તેમાંથી ટેવરૂપી પાક લણીએ છીએ અને ટેવરૂપી બીજ વાવતાં તેમાંથી ચારિત્રરૂપી ફળ મળે છે ચારિત્ર વાવતા તેમાંથી પ્રારબ્ધનો ખજાનો ઉત્પન્ન થાય

મનુષ્ય પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે તમે તમારી વિચારશક્તિથી તમારું પ્રારબ્ધ ઘડી શકો છો તમારા વિચારથી જ તમે તેનો નાશ કરી શકો છો બધી ભાવનાઓ ને શક્તિઓ તમારામાં સુષુપ્ત રહેલ છે તેને જાગ્રત કરી સ્વતંત્ર ને મહાન બનો

૨ ચહેરા પર પડતી વિચારોની છાપ

તમારો ચહેરો ગ્રામોફોન રેકર્ડ જેવો છે જે જે વિચાર કરો તેની છાપ એકદમ તમારા ચહેરા ઉપર પડી જ જશે

પ્રત્યેક કુવિચાર ગન્ભા કે મોચની માફક પોતાની અસર તમારા ચહેરા ઉપર અંકિત કરવાનો જ તિરસ્કાર, ક્રોધ, કામવાસના, ઇર્ષા, વેરઝેર, વગેરેના અશુભ વિચારની છાપ ચહેરા પર નાની-મોટી રેખાઓ ને ખાડાખૂબારૂપે પડી જશે

ચહેરા પરના આ બાહ્ય ચિહ્ન પરથી એ ક્ષણ આંતરિક મનની સ્થિતિ વાંચી શકાય, અને મનને કયા પ્રકારનો રોગ છે તે પણ જાણી શકાય

જો કોઇ એમ માનતો હોય કે હું મારા વિચાર ગુપ્ત રાખી શકું છું તો તે પહેલા નંબરનો મૂર્ખ છે તેની સ્થિતિ શાહમૃગ જેવી છે શિકારીઓ પાછળ પડતા તે પોતાનું માથું નીચે રેતીમાં દાટી દે છે અને એમ માને છે કે મને કોઇ જોઇ શકતું નથી

ચહેરો એ મનનું સ્વરૂપ ખુલ્લું બતાવનાર કાચ કે બીબું છે દરેક વિચાર ચહેરા પર પોતાની અસર મૂકતો જાય છે દિવ્ય વિચારોથી

ચહેરો પ્રફુલ્લ બનશે, ત્યારે પાપમય વિચારથી કાળોધબ્બ થઇ જશે આમ અનંત મેળવેલા દિવ્ય વિચારો ચહેરા પરનો પ્રકાશ-ઓજસ વધારે છે

જેવી રીતે કૂવામાંથી પાણી ભીંચનાં વાસણ વારંવાર કૂવાની પાળ સાથે અથડાતા તેમાં વધારે ને વધારે ઊંડા ઘોબા પડે છે તેવી જ રીતે અનંત પાપી વિચારોથી ચહેરા ઉપર કાળી છાપ પણ ઊંડી પડે છે આમ, ચહેરાના બાહ્ય દેખાવથી મનના ઊંડાણનું અરીસારૂં દર્શન થઇ શકે છે

ચહેરો એ જાણે કે મનની ભીંતમાં ચાલી રહેલાં કાર્યોની જાહેરાત કરવા માટેનું પાટિયું છે તેમાં તમામ વિચારો, લાગણીઓ, વલણો ને ઊર્મિઓ સ્પષ્ટ રીતે લખાઇ જાય છે

મનુષ્ય કદાચ એમ ધારે કે હું મારા વિચાર ગુપ્ત રાખું છું, પણ તેનો ચહેરો તે ખુલ્લા કરી દે છે કામ, ક્રોધ લોભ, ઇર્ષા, વેરઝેર, વગેરેની લાગણીઓ ને વિચારો તુરત જ ચહેરા પર તેની છાપ મૂકી જાય છે

આમ, ચહેરો એ મનમાંથી પસાર થતા અનેકવિધ વિચારોની આબેહૂબ ને વિશ્વાસપાત્ર નોંધ રાખનાર સંવેદનશીલ અવયવ છે અમુક સમયે મનની સ્થિતિ ને મનમાના વિચારો કેવા હતા તેનું પ્રતિબિંબ જણાવવા માટે ચહેરો એ સ્વચ્છ અને સાફ અરીસા જેવો છે

૩. શારીરિક વલણ ને ક્રિયાઓમાં વિચારોનું અનુસરણ

આ ભૌતિક શરીરનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે, અને શરીર એ વિચારોનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે તેથી જ્યારે મનમાં ક્રિયા કે હલનચલન થાય ત્યારે ત્યારે તેને અનુરૂપ શરીરમાં પણ ફેરફાર થાય છે

જેવી રીતે ક્રૂર દેખાવનો માણસ સામાન્ય રીતે બીજાના પ્રેમ કે દયાની ભાવના પ્રેરી શકતો નથી, તેવી જ રીતે આન્તરિક રીતે ક્રૂર માણસ પણ બીજાના પ્રેમ ને દયા પ્રેરી શકશે નહિ.

મન પોતાની વિવિધ આતરિક સ્થિતિને સ્પષ્ટ રીતે ચહેરા પર આલખી શકે છે અને બુદ્ધિશાળી માણસ તેને ચહેરાઉથી વાચી શકે છે

શરીર હમેશા મનને અનુસરે છે જો જમવી નીચ , જો માન્યાનો વિચાર મનમા આવે તો તરત જ શરીર તેને માટે તૈયારી કરે છે અને તે પ્રમાણે તેમા ફેરફાર દેખાય છે ભય, ચિંતા, શોક, આનદ, ઉત્સાહ, ક્રોધ—આ બધા ચહેરા પર પોતાની વિશિષ્ટ છાપ પાડયા વિના રહેતા નથી

૪ આખો દ્વારા વ્યક્ત થતા વિચારો

આખો એ બહારની દુનિયા સાથેના વ્યવહારના આત્માના દ્વાર છે, અને તેઓ પણ મનની આતરિક સ્થિતિ ને વિચારોને વ્યક્ત કરે છે

મનની અદર ટેલિગ્રામના જેવી શક્તિ છે, જે કપટ, નિરાશા, શોક, તિરસ્કાર, આનદ, શાતિ, સમાનતા, આરોગ્ય, બળ ને સૌદર્યના સદેશા પ્રેરી શકે છે

જો તમે બીજાની આખોના ભાવ વાચવાની શક્તિ કેળવો તો તમે તેનુ મન પણ એકદમ જાણી શકો જો તમે વ્યક્તિનો ચહેરો, વાતચીત ને વર્તણૂ ને બારીકાઈથી નિહાળશો તો જરૂર તેના મનની પ્રધાન લાગણી કે વિચારને જાણી શકશો આ માટે જરાક ચીવટ, બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા, પ્રમાસ ને અનુભવની જરૂર છે

૫ વિઘાતક વિચારોરૂપી ઝેર

ચિંતા ને ભયના વિચાર એ આપણી અદરના ભયકર તત્ત્વો છે તેઓ જીવનના ઝરાને દુષિત કરે છે અને આદની સમાનતા, કાર્યસાધકતા, પ્રાણશક્તિ ને જોમનો નાશ કરે છે આથી વિરોધી એટલે કે પ્રસન્નતા, આનદ, ઉત્સાહ, વગેરેના વિચારો

જીવનને ગમગીન બનાવવાને બદલે પ્રફુલ્લિત બનાવે છે, તેની કાર્યશક્તિ વધારે છે ને માનસિક શક્તિઓને પણ અનેકગણી કરી મૂકે છે માટે હમેશા આનંદી બનો ને હસો /

૬ માનસિક ને શારીરિક ક્રિયાઓ વચ્ચેની સંવાદિતા

વિચારની અસર શરીર પર થાય છે મનની અંદરનો શોક શરીરને નિર્બળ બનાવે છે આથી ઊલટુ, શરીરની મન ઉપર અસર થાય છે તંદુરસ્ત શરીર મનને પણ તંદુરસ્ત બનાવે છે જો શરીર માંદુ હોય તો મન પણ તંદુરસ્ત ને મજબૂત બને

ક્રોધના ઝનૂની આવેશથી મગજના કોષોને સખત નુકસાન પહોંચે છે , કેમકે તેથી તેમા ઝેરી રાસાયણિક દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે સાથે સાથે મગજને આચકો લાગે છે અને તેમા નિરાશા છવાઈ જાય છે / અન્નમાર્ગમાના પિત્તરસ તેમ જ બીજા પાચક રસોનો સાર ઓછો થઈ જાય છે ને શરીરની શક્તિ ઓછી થઈ અકાળે જીવન આખી જીવન ટૂંક થાય છે

જ્યારે ગુસ્સા આવે ત્યારે મન ક્ષુબ્ધ થાય છે તેવી જ રીતે, જ્યારે મન ક્ષુબ્ધ થાય ત્યારે શરીરને પણ તેનો ધક્કો લાગે છે આખુ જ્ઞાનતંતુ તૂટી જતા શરીર નિર્બળ બને છે માટે પ્રેમથી ગુસ્સાને જીતો ક્રોધ એ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે કે જેને વ્યાવહારિક દુન્યવી બુદ્ધિથી કાબૂમા રાખી શકાય નહિ પણ સાત્ત્વિક બુદ્ધિથી ઉત્પન્ન થતા વિવેકવિચારથી જ કાબૂમા રાખી

તૃપ્તિના વિચારોનો નાશ કરશે આથી જ્યારે જ્યારે વિકારવિચારો મનમા ઘૂસી જાય ત્યારે ત્યારે તેના વિરોધી વિચારો તેના પ્રત્યાઘાતો અને વાસનાનો નાશ આમા સહાયભૂત થશે

[અમુક મનુષ્યને તમારા મિત્ર તરીકે માનવા માંડો અને ખરેખર તે તમારો મિત્ર બનશે તેને તમારો દુશ્મન ગણવા માંડો, ત્યારે પણ મન એ વિચારને સપૂર્ણ બનાવી તેમાથી વસ્તુત દુશ્મન ઉત્પન્ન કરશે] મનની કાર્યસરણી જાણે છે અને તેના પર કાબૂ નાખી શકે છે તે જ ખરેખર સુખી છે

૮ સમાન વિચારોનુ પરસ્પર આકર્ષણ

વિચારસૃષ્ટિમા પણ 'સમાન તત્ત્વોનો આકર્ષણ મહાન નિયમ પ્રવર્તે છે એક જ જાતના વિચારવાળા લોકો જરૂર એકબીજા પ્રત્યે ખેચાવાના માટે જ એક જાતના પીંછાવાળા પક્ષીઓ સાથે ભળે છે, મનુષ્યને તેના સોબત પરથી પારખી શકાય" વગેરે કહેવતો પ્રચલિત થઇ છે

એક ડોક્ટરને બીજા ડાક્ટર પ્રત્યે ને એક કવિને બીજા કવિ પ્રત્યે સ્વાભાવિક રીતે જ આકર્ષણ હોય છે એક સગીતકાર બીજા સગીતકારને ચાહે છે એક તત્ત્વવેત્તાને બીજો તત્ત્વવેત્તા ગમનો, ત્યારે એક ગપ્પુને બીજા ગપ્પુની સોબતમા આનદ આવે છે આમ, મનની અદર સમાન તત્ત્વોને આકર્ષવાની શક્તિ રહેલી છે

જીવનના દૃશ્ય તેમ જ અદૃશ્ય પરિબળોમાથી જે જે વિચારો, અસરો અને પરિસ્થિતિઓ તમારા પોતાના વિચાર અને પ્રકૃતિને મળતા હોય તેને તમે મનત તમારા તરફ આકર્ષ્યા કરો છો

વિચારસૃષ્ટિમા પણ સમાન વિચારવાળા લોકો એકબીજા પ્રત્યે આકર્ષાય છે આ સનાતન નિયમનુ આપણને જ્ઞાન હોય કે

ન હોય છતાં તે વગર અટકયે પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે

તમને મનપસંદ એવા કોઈ પણ એક વિચારનું રટણ કરો, અને જ્યાં સુધી તમારું મન તેના પર જ કેન્દ્રિત રહેશે ત્યાં સુધી તમે જમીન કે દરિયા પર ગમે ત્યાં મુસાફરી કરતા હો ત્યાં દરેક સ્થળે તમે જાણ્યે અજાણ્યે તમારા આ મુખ્ય વિચારને અનુકૂળ સામગ્રીનો સતત સંગ્રહ કર્યે જશો. વિચારો એ તમારી અંગત માલિકીની વસ્તુ છે અને તેમને તમારી રુચિ પ્રમાણે વ્યવસ્થિત કરી પ્રેરી શકો છો, પણ તે માટે તમારે સતત તમારી શક્તિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

કયા વિચારોને આપણા જીવનના નિયામક બનાવવા તે નક્કી કરવું તે આપણી જ ઈચ્છાની વાત છે. જો આમ કરીએ તો જ આપણે તણખલાના માફક સંજોગો ને પરિસ્થિતિના ગુલામ થતા અટકીશું અને વાતાવરણમાંથી આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે શુભપ્રેરક વિચારોને આકર્ષી શકીશું.

૯. સ્પેનીશ ફ્લુ કરતાં પણ ભયંકર વિચારોનો ચેપ

માનસિક ક્રિયા એ જ સાચું કર્મ છે. વિચાર એ જ વીજળીના જેવું શક્તિશાળી કર્મ છે. સાથે સાથે યાદ રાખવું જોઈએ કે, વિચાર ખૂબ જ ચેપી છે. અરે સ્પેનીશ ફ્લુના રોગ કરતાં પણ વધારે ચેપી છે.

તમાશામાંનો આનંદી વિચાર બીજામાં પણ તેવો જ આનંદનો વિચાર ઉત્પન્ન કરે આનંદમાં મગ્ન બનેલાં નાનાં બાળકોને રમતાં નાચતાં જોઈને આપણું હૃદય પણ આનંદથી ઊભરાઈ જાય છે

જેમ આપણા મનમાંનો ડર બીજાના મનમાં પણ ડરનું મોજું ઉત્પન્ન કરે છે તેવી જ રીતે આપણા ભવ્ય ને ઉન્નત વિચારો પણ બીજાને ઉન્નત બનાવે

ચોરની સોબતમાં ભલા ને પ્રમાણિક માણસને રાખશો તો તે પણ ચોરના જેવો થશે દારૂડિયાની સોબતમાં નિર્વ્યસની માણસને રાખશો તો તે પણ દારૂ પીતાં શીખશે આમ, વિચાર ઘણો જ ચેપી છે

૧૦. માનસશાસ્ત્રના નિયમોનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ

સમાયેલી છે અગાઉ જણાવ્યુ તેમ, વિચાર એ અન્ય પદાર્થ માફક ઘન દ્રવ્ય છે તમારો વર્તમાન તમારા ભૂતકાળના વિચારોથી ઘડાયલો છે અને તમારુ ભવિષ્ય તમારા વર્તમાન વિચારોને અનુરૂપ વડાશે જો વિચાર સારા હોય તો જ સારી વાણી ને સારા કાર્ય ઉદ્‌ભવે વાણી ને કર્મ માત્ર વિચારને જ અનુસરે છે

૧૧ વિચારના નિયમોનુ હાર્દ સમજો

દરેક મનુષ્ય વિચારના નિયમો અને તેમના કાર્યક્ષેત્રનુ સર્વાંગી જ્ઞાન મેળવવુ જોઇએ ત્યારે જ આ દુનિયામા સુખમય સરળ જીવન જીવી શકાય આ નિયમોના જ્ઞાનથી જ પોતાની ઉન્નતિને સહાયક એવા બધા બળો ને સજોગોનો લાભ લઇ શકાય

આવો મનુષ્ય વિરોધી વિચારપ્રવાહને ખાળી તેની અસર નાબૂદ કરી શકે જેવી રીતે માછલી પોતાની જાતને ઇજા પહોચાડયા વિના પ્રવાહ સામે પણ સરળતાથી તરી શકે છે તેવી જ રીતે મનુષ્ય પણ યોગ્ય વ્હાણ વાપરી લઇ તેને અનુરૂપ વર્તન કરી વિરોધી વિચારપ્રવાહોની અદર પણ સરળતાથી જીવનનૌકા ચલાવી શકે છે

જે આમ કરી શકતો નથી તે ગુલામ બની જાય છે વિવિધ પ્રવાહોના બળથી આમતેમ ફેંકાતો નિરાધાર રીતે બહાર ફેકાઇ જાય છે નદીના પ્રવાહમા ફગોળાતા પાંદડા જેવી તેની સ્થિતિ હોય છે આને પાસે સમૃદ્ધિ હોવા છતા તેનુ જીવન નિરાશ ને દુખમય હોય છે

જે સ્ટીમરના કપ્તાન પાસે હોકાયત્ર ન હોય, જેને દરિયાનુ તેમ જ તેના પવના રસ્તાનુ ને દરિયાના પ્રવાહોનુ સપૂર્ણ જ્ઞાન હોય તે જ સરળતાથી દરિયાઇ સફર ખેડી શકે નહિતર નિરાધાર રીતે તેની સ્ટીમર ગમે ત્યા ધસી જઇ કોઇ હિમપર્વત કે ખડક

સાથે અથડાઈને ભુક્કો થઈ જાય તેવી જ રીતે, આ સંસારસાગરમાં પ્રવાસી એવા જીવને પણ વિચાર ને પ્રકૃતિના નિયમોનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન હોય તો જ વગર અકસ્માતે સહેલાઈથી પોતાની સફર ચાલુ રાખી છેવટે ચોક્કસ પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનો જ છે.

વિચારના નિયમો જો બરાબર સમજવામાં આવે, તો તમે તમારા ચારિત્ર્યને ઇચ્છા પ્રમાણે ઘડી શકો. "જેવા વિચાર તેવો મનુષ્ય" આ વિચારનો સૌથી મહાન નિયમ છે. તમે પવિત્ર છો એવી ભાવના રાખશો તો જરૂર પવિત્ર થશો. તમે ઉમદા વિચારો સેવશો તો ઉમદા જ બનશો.

.તમારી પ્રકૃતિને જ ફેરવી નાખી સાત્ત્વિક બનાવો, બધાંનું હિત જ ઇચ્છો. હમેશાં સત્કર્મો આચરો, સર્વની સેવા કરો, બીજાની સેવા કરવા માટે જ જીવો તો જ તમને સુખ મળશે અને સાનુકૂળ સંજોગો અને સુંદર તકો પણ તો જ તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો.)

જો તમે બીજાને ઇજા કરશો, બીજાની નિંદા કરશો, જ્યાં ત્યાં ધાંધલ મચાવશો, ચાડીચુગલી કરશો, બીજાને છેતરશો, બીજાને દગોફટકો કરી કે ચોરીને બીજાની માલમિલકત પડાવી લેશો, બીજાને દુઃખદાયક કોઈ પણ કૃત્ય કરશો, તો પરિણામે તમારે દુઃખ જ ભોગવવું પડશે આથી તમારે પ્રતિકૂળ સંજોગો કે પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો જ પડશે

આ વિચાર તેમ જ કુદરતનો કાયદો છે. જેવી રીતે તમે ઉન્નત વિચારોથી તમારા ચારિત્રને ઉન્નત કરી શકો અને અધમ વિચારોથી ચારિત્રને અધમ કરી શકો, તેવી જ રીતે સારાં કે ખરાબ કાર્યોથી પણ અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંજોગો પણ રચી શકો

વિવેકશીલ માણસ હમેશા બહુ જ સાવચેત રહી આ

અર પરિસ્થિતિનુ ધ્યાન નાખ છે સાથે સાથે તે પોતાની અદન્ન વિચારોનુ પણ બારીકીથી નિરીક્ષણ કરે છે

પોતાના મનરૂપી કારખાનામા શુ ચાલી રહ્યુ છે તેની તેને બરાબર ખબર પડે છે વળી, અમુક સમય મનમા કઇ વૃત્તિ કે ગુણ પ્રર્તે છે તે પણ તે બરાબર જાણી શકે છે પોતાના મનરૂપી કાર્યાલયના દરવાજામા એકે ય હલકા વિચારને તે પ્રવેશવા દેતો જ નથી આવો વિચાર ઉદ્ભવે તે પહેલા જ તેનો નાશ કરે છે

વિવેકશીલ મનુષ્ય પોતાની અતર દૃષ્ટિથી, વિવેકશક્તિથી ભ ય વિચારસરણીથી પોતાના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિચારોને પણ સયમમા રાખી ભ ય ચારિત્ર વડે ઉ અન મહાન ભાગ્ય નિર્માણ કરે છે પોતાની વાણીમા તે પૂર જ સાવધાન રહે છે, તે જરૂર પૂરતુ જ બોલે છે અને તેના શબ્દો પણ મધુર અને પ્રેમાળ હોય છે, બીજાની લાગણી દુભાય એવો એક પણ કઠોર શબ્દ તે બોલતો જ નથી

તે હંમેશાં પોતાને માટે અનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરવાનો યત્ન કરે છે જે બીજાઓમાં સુખ ફેલાવવાનો પ્રયાસ કરે છે તેને હંમેશાં સુખ જ મળવાનું, અને સુખને અનુકૂળ સંજોગો તેને માટે તૈયાર થવાના જે લોકોમાં દુઃખ કે ભય ફેલાવે છે તેને માટે વિચારના નિયમ પ્રમાણે એવા પ્રતિકૂળ સંજોગો ઉત્પન્ન થવાના કે જેથી વિચારસરણીથી જ પોતાનું ચારિત્ર્ય ને સંજોગો ઘડે છે

સારા વિચારોથી ખરાબ ચારિત્ર્ય પણ બદલાવી શકાય છે અને સત્કાર્યો કરવાથી પ્રતિકૂળ સંજોગોને પણ અનુકૂળ કરી શકાય છે

૧૨. ઉન્નત વિચારોમાં કામ કરતા નિયમો

જેવા વિચાર તેવું જ જીવન જેવા વિચાર તેવું જ વર્તન માટે તમારા વિચારને જ શુદ્ધ કરો સુંદર વિચારોથી જીવન પણ સુંદર જ બનવાનું.

ફક્ત દુનિયાની વસ્તુઓનું જ ચિંતન કર્યા કરવું એ દુઃખરૂપ છે આવા વિચારથી જ બંધન પ્રાપ્ત થાય છે શુદ્ધ વિચારની શક્તિ વીજળીની શક્તિ કરતા પણ અનેકગણી વધારે છે

ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં આસક્ત થયેલું મન બંધનમાં નાખે છે ત્યારે જે મન આવી રીતે આસક્ત થતું નથી તે મુક્તિને માર્ગે લઈ જાય છે મન એ મોટો ડાકુ છે ડાકુનો વધ થાય તો જ મનુષ્ય કાયમને માટે સુખી ને મુક્ત થઈ શકે માટે તમારા મનને જીતવા રૂપી મહાન કાર્યમાં તમારું બધું બળ વાપરો આ જ ખરેખરો પુરુષાર્થ છે

સ્વાર્થત્યાગ એ મનની શુદ્ધિ માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે વિચારોને શુદ્ધ કરો એટલે તે શાંત થઈ જશે મન શાંત થયા વિના જ્ઞાનને ઢાંકી દેનારા અજ્ઞાનના થર દૂર થઈ શકશે નહિ.

અન્નના સૂક્ષ્મતમ અંશમાંથી મન બને છે જેવું અન્ન તેવું મન અન્નના સૂક્ષ્મ અણુઓનું મનમાં રૂપાંતર થાય છે અન્ન એટલે જે માત્ર મોં દ્વારા ખાઈએ છીએ તે જ નહિ પણ બધી ઇન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરેલ વસ્તુઓ સમજવી

દરેક સ્થળે ઇશ્વરને જોવા રીતે આપણે માટે આ જ શ્રેષ્ઠ યોગ છે મનની શુદ્ધિનો આધાર અન્નની શુદ્ધિ પર છે જ્યારે તમારા મનમાં ઉન્નત વિચારો હોય તો જ તમે વધારે સારી રીતે જોવાનું સાંભળવાનું ખાવાનું વગેરે કાર્ય કરી શકો

કોઇ પણ વસ્તુને લીલા કાચમાંથી જોશો તો તે લીલી દેખાશે તેવી જ રીતે મનરૂપી કાચના ઇચ્છાઓરૂપી વિવિધ રંગથી બધી વસ્તુઓ રંગાયેલી ભાસે છે પણ બધી માનસિક સ્થિતિઓ ક્ષણિક છે તેઓ માત્ર દુઃખ ને નિરાશા જ ઉત્પન્ન કરે છે

હમેશાં મનની સ્વતંત્રતા રાખો કોઇ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહના ગુલામ બનો નહિ કારણ કે તેથી બુદ્ધિ બુઠ્ઠી થઇ જશે અને વિચારશક્તિ મંદ પડી જશે અને તમારા આત્માનું જ હમેશ ચિંતન કરો આ જ સત્ય વસ્તુનું આરોગ્યકર ચિંતન છે વિચારોની શુદ્ધિ થયા બાદ જ આત્માનો પ્રકાશ ઝળકે છે જ્યારે મન સર્વ પ્રકારની જડભિયાન ઇચ્છા વાસના કે દગાણથી મુક્ત તથા આશામુક્ત બને ત્યારે જ આત્માનો પ્રકાશ તેમાં પડે છે તો જ આનંદનો અનુભવ થાય હમેશા સંતોના વચનને અનુસરો આપણા વિચાર મન અને આસુરી શક્તિઓ પર વિજય મેળવવાનો આ એક જ માર્ગ છે અને જ્યાં સુધી મન પર વિજય મેળવ્યો નથી ત્યાં સુધી ચોક્કસ તે આપણી વિજય કહેવાય નહિ

૧૩ વિચારરૂપી પાછું ફરતું ચક્ર

સંકલ્પ કરવામાં ખૂબ જ સાવધાન રહો જે જે વિચાર તમારા

મનમાંથી બહાર નીકળે છે તે પાછો ત્યાં જ આવીને અટકશે મનમાંથી નીકળેલો પ્રત્યેક વિચાર આફ્રિકન હથિયાર 'બૂમરેંગ' જેવો છે

જો તમે બીજાને ધિક્કારશો, તો તમે પણ તિરસ્કારને પાત્ર બનશો. જો તમે બીજાને ચાહશો, તો તમને પણ બદલામાં ચાહ મળશે

પાપમય વિચાર ત્રણ રીતે અનર્થકારક છે. પ્રથમ તો, વિચાર કરનારના મનને ઇજા કરે છે બીજું, જેના સંબંધી ખરાબ વિચાર કર્યો હોય તેને પણ નુકસાન કરે છે છેલ્લે, તે આખું વાતાવરણ કલુષિત કરી બધી મનુષ્યજાતિનું અહિત કરે છે

જો તમારા મનમાંથી વેરઝેરના વિચારો કોઇના પ્રત્યે પ્રેરશો તો ખરેખર તમે તેના ખૂનનો જ પ્રયાસ કરો છો. સાથે સાથે તમારા પોતાના પણ ખૂની છો કારણ કે તેઓ પાછા ફરી તમારો જ ઘાત કરશે

[જો પોતાના મનમાં પાપી વિચારોને જ આશ્રય આપશો, તો તમારું મન ચુંબકની પેઠે બીજાઓના પાપી વિચારોને જ આકર્ષશે, એટલે મૂળ વિચારો વધારે પાપમય બનશે]

મનોમય અંતરિક્ષમાં પ્રેરેલા દુષ્ટ વિચારો તેને ગ્રહણ કરનાર મનને રોગી બનાવે છે એક આવા વિચારનું સ્મરણ કર્યા કરવાથી તેની દુષ્ટતા મનને અકારી લાગતી નથી તેથી આવા વિચાર કરનાર માણસ ક્રમે ક્રમે તેવું કાર્ય કરવા પણ પ્રેરાય છે

૧૪. વિચારો અને સમુદ્રનાં મોજાં

વિચારો સમુદ્રનાં મોજાં જેવા છે તેઓ અસંખ્ય છે. તેઓને કાબૂમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરતાં શરૂમાં જ એકાએક અનેક મુશ્કેલીઓ ફાટી નીકળશે.

કેટલાક વિચારો ધીમા પડશે પણ બીજા કેટલાક વિચારો પાણીના મોજાની માફક ફરી ઊછળશે. જે જૂના વિચારોને પ્રથમ નાખી દેવામાં આવ્યા હતા તે થોડા સમય પછી ફરીથી દેખા દેશે. ગમે તેવા કોઈ પણ સમયે નિરાશ થાઓ નહિ. અંતર આધ્યાત્મિક બળ પણ તમને આ કાર્યમાં મદદ કરશે ને છેવટે તમને જરૂર તમારા કાર્યમાં સફળતા મળશે. તમારે અત્યારે જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે તે જ મુશ્કેલીઓનો પ્રાચીન કાળથી યોગીઓને પણ સામનો કરવો પડ્યો છે.

માનસિક આકૃતિઓનો નાશ કરવાનું કાર્ય મુશ્કેલ ને લાંબુ છે એ ખરું. કે એક દિવસમાં બધા વિચારોનો નાશ કરી શકાય નહિ. જ્યારે માર્ગમાં વિઘ્ન કે ખાડાખડબા આવે ત્યારે વિચારનાશના તમારા પ્રયાસમાં જરા પણ ઢીલા પડશો નહિ.

મનોનાશ માટે તમારી જરૂરિયાતો ને ઇચ્છાઓ ઓછી કરવી એ પ્રથમ જરૂરની વસ્તુ છે. માટે જ તમારી ઇચ્છાઓ અને જરૂરિયાતો તદ્દન ઓછી કરો. આથી વિચારો એની મેળે ઓછા થશે ને ધીમે ધીમે બધા વિચારોનો નાશ થશે.

૧૫ પવિત્ર વિચારોનો રંગ ને આકાર

બુદ્ધ ભગવાન કહે છે કે આપણે જે કંઈ છીએ તે સહુ આપણા વિચારનું જ પરિણામ છે. આપણા વિચારો જ આપણને અનેક યોનિમાં ભટકાવે છે. માટે આપણે હંમેશા આપણા વિચારોને શુદ્ધ કરવાનો જ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જ્યારે આપણે કોઈ યોગી પાસે જઈને બેસીએ છીએ ત્યારે આપણને અદ્ભુત શાંતિ લાગે છે. આથી ઊલટું જ્યારે આપણે સ્વાર્થી માણસની સોબતમાં હોઈએ ત્યારે આપણને આંતરિક બેચેની થાય છે. આનું કારણ એ છે કે યોગીના ચહેરા પરના બ્રહ્મવર્ચસ

(ઓરા)માંથી શાંતિ ને આનંદનાં આંદોલનો સ્ફુરે છે ત્યારે સ્વાર્થ-પરાયણ-લોભી માણસમાંથી સ્વાર્થના વિચારો જ નીકળે છે

વિચારની બીજી અસર અમુક ચોક્કસ આકાર ઉત્પન્ન કરવાની છે વિચારની જાત ને પ્રકાર પ્રમાણે વિચારની આકૃતિને રંગ ને સ્પષ્ટતા પણ હોય છે વિચારની આકૃતિ એ જીવતીજાગતી વસ્તુ છે અને વિચારકની ભાવનાનું તે પૂરેપૂરી રીતે વહન કરે છે આમમાની વિચારપ્રતિમાઓ ભક્તિનું સર્જન કરે છે

સન્યાસીના વિચારોની પ્રતિમાને સુંદર વાદળી રંગ હોય છે અને તેમાથી સફેદ રંગ ઝળકતો હોય છે સ્વાર્થી વિચારોનો બદામી અભિમાનનો નારંગી અને ક્રોધનો લાલ રંગ હોય છે

આપણે હમેશા આવી વિચાર-પ્રતિમાઓથી ઘેરાયેલા હોઈએ છીએ અને આપણા મન ઉપર તેની ખૂબ અસર થાય છે આપણા વિચારોમાના ચતુર્થાંશ વિચારો પણ આપણા પોતાના હોતા નથી પરંતુ આપણે તેમને વાતાવરણમાથી ઝડપી લીધેલા હોય છે મોટે ભાગે તે અશુભ જ હોય છે તેથી આપણે મનમા ઈશ્વરના નામનો જપ કરવો જોઈએ કે જેથી કરીને આપણે તેમની અનિષ્ટ અસરમાંથી બચી શકીએ

૧૬ વિકસિત મનમાથી બહાર પ્રસરતુ તેજ ને પ્રેરકશક્તિ

જેની વિચારશક્તિ ખૂબ પ્રમાણમા વિકાસ પામી હોય તેમના મનમાથી શક્તિશાળી તેજપુંજ નીકળી ચોમેર ઉપર ફેલાઈ રહે છે

જેની મનશક્તિ ખૂબ ખીલી હોય તેની સ્પષ્ટ અસર ઓછા મનોબળવાળા માણસ ઉપર સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે ગુરુ કે મહાન યોગીની શિષ્ય કે સામાન્ય મનુષ્ય પર જે અસર થાય તેનું બરાબર વર્ણન કરવુ મુશ્કેલ છે

ગુરુ એક શબ્દ પણ ન બોલે છતાં માત્ર તેની હાજરીમાં રહેવાથી જ મન ઉપર જે ઉન્નત ને પ્રેરક ઉત્તેજક અસર તેમ જ આનંદ ને પ્રેરણાની ઊર્મિ પ્રસરી જાય છે તેનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે

મનની સાથે માનસિક કે આધ્યાત્મિક તેજપુંજ હોય છે જ તેને અંગ્રેજીમાં 'ઓરા' કહે છે તે માનસિક ક્રિયારૂપી વિચારોના ઘર્ષણથી ઉત્પન્ન થતું તેજ કે પ્રકાશ છે જેઓએ પોતાના મનનો પૂરેપૂરો વિકાસ સાધ્યો છે, તેઓમાં આ પ્રકાશ ઝળહળતો હોય છે તેનામાં દૂર અંતર સુધી પ્રવાસ કરી જે જે લોકો ઉપર અસર કરવાની હોય તે તે ભાગ્યશાળી લોકો ઉપર લાભદાયક અસર કરવાની શક્તિ હોય છે આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે પ્રાણ કે મનના પ્રકાશ કરતાં આત્માનો પ્રકાશ વધારે શક્તિશાળી હોય છે

૧૭. વિચાર ને પ્રકૃતિનું ગતિબળ

ગમગીન સ્વભાવવાળા લોકો બીજા લોકો તેમ જ આકાશગંગાના ઈથરમાંથી નિરાશામય વસ્તુઓ ને વિચારોને પોતાના તરફ આકર્ષે છે

આશા, શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, વગેરેથી પ્રફુલ્લિત સ્વભાવવાળા લોકો બીજાઓ પાસેથી આવા જ વિચારોનું આકર્ષણ કરે છે અને પોતાના પ્રયાસોમાં હંમેશાં સફળતા મેળવે છે

નિરાશા, ક્રોધ, ઈર્ષા, તિરસ્કાર, વગેરે વિઘાતક વિચારોવાળા ગમગીન માણસો બીજાઓને દુઃખી કરે છે તેઓનો ચેપ બીજાઓને લાગે છે જેથી તેમાં પણ આવી વિનાશક વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેઓ ગુનેગાર છે માનસિક વિચારસૃષ્ટિમાં તેઓ ભયંકર ઉત્પાત મચાવે છે.

પ્રફુલિત આનંદી સ્વભાવના માણસો સમાજને આશીર્વાદરૂપ છે. કારણ કે તેઓ બીજાઓને સુખી કરે છે

જેવી રીતે કોઇ યુવાન સુંદર સ્ત્રીના ગાલ કે નાક પર બેડોળ ચાંદુ હોય ત્યારે તે પોતાનુ મુખ ઢાંકી દે છે અને સમાજમાં બહુ ભળતી નથી, તેવી જ રીતે જ્યારે તમારી અંદર નિરાશા, વેરઝેર કે ઇર્ષાના વિચારો પ્રવર્તતા હોય ત્યારે તમારે પણ તમારા મિત્રો કે બીજા લોકોથી દૂર રહેવું જોઇએ કારણ કે આની અસર બીજાઓ ઉપર થવાથી સમાજને તે દુઃખદાયક થઈ પડશે

૧૮. વિશ્વવ્યાપી વાતાવરણમાં મનની પ્રબળ શકિત

વિચારો ખરેખર મગજમાથી નીકળી આસપાસ ભમે છે જ્યારે સારો કે ખરાબ વિચાર મનુષ્યના મનમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે અંતરિક્ષમાના મનોમય દ્રવ્ય ઉપર ધ્રુજારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે, જે સર્વ દિશામા દૂર દૂરના પ્રદેશ સુધી ફેલાઇ જાય છે

તે બીજાઓના મગજમા પણ પ્રવેશ કરે છે હિમાલયની ગુફામાં રહેનો યોગી અમેરિકાના ખૂણામા પણ શક્તિશાળી વિચાર પ્રેરી શકે આમ, ગુફામા રહીને પણ જે પોતાને શુદ્ધ કરવાનો યત્ન કરતો હોય તે ખરેખરી રીતે દુનિયાને શુદ્ધ કરવાનો ને બધા લોકોને મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે તેના મનમાથી બહાર નીકળતાં તેમ જ જેમને તેની જરૂર છે એવા લોકોના મનમા પ્રવેશ કરતા આ શુદ્ધ વિચારોને કોઇ પણ અટકાવી શકે તેમ નથી

જેવી રીતે સૂર્ય પૃથ્વીની સપાટી પરના પ્રત્યેક પાણીના ટીપાને વગર અવાજે વરાળ બનાવે છે અને આ બધી વરાળ ઊંચે જઇને તેમાથી વાદળા બને છે તેવી જ રીતે

વિચારશક્તિ

આપણા એકાન્ત વગના ખૂણામાંથી જે વિચારો આપણે પ્રેરીએ તે વાતાવરણમાં ઊંચે ચડી અંતરિક્ષમાં ગતિ કરશે અને તેની જ જાતના બીજા વિચારો સાથે મળી આ બધા વિચારો એવી બધી શક્તિ ઉત્પન્ન કરશે કે તેથી વિરોધી અશુભ બળોને છિન્નભિન્ન કરી નાખશે



૩

સંકલ્પશક્તિની ઉપયોગિતા ને ઉપયોગ

૧. શુભ વિચારનાં આંદોલનો દ્વારા બીજાની સેવા કરો

સાચો સાધુ કે સંન્યાસી પોતાના વિચારનાં આંદોલન દ્વારા ગમે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે સંન્યાસી કે યોગીએ કોઇ પણ સંસ્થાના પ્રમુખ કે સામાજિક યા રાજકીય ચળવળના નેતા થવાની જરૂર નથી. આ વિચાર જે મૂર્ખાઇ-ભરેલો ને અર્થહીન છે

ભારતવાસીઓ હવે પશ્ચિમની માફક પ્રચારકાર્યમાં રસ લેતા થયા છે, તેથી તેઓ એવી માગણી કરે છે કે સંન્યાસીઓએ બહાર નીકળી સામાજિક ને રાજકીય ક્ષેત્રોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ. પણ આ દુઃખદાયક ભૂલ છે

સંન્યાસીએ કે સંતે દુનિયાને મદદ કરવા માટે, લોકોનાં મનને ઉન્નત બનાવવા માટે વક્તા તરીકે બહાર નીકળી પડવું જ જોઇએ એવું કંઈ નથી.

કેટલાક સંતો પોતાના પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતથી ઉપદેશ કરે છે. તેઓનાં જીવન જ ઉપદેશરૂપ છે. તેઓની દૃષ્ટિ માત્રથી હજારોનાં મન ઉન્નત બની શકે છે.

સંત એ બીજાને ઇશ્વરસાક્ષાત્કારની ખાતરી આપનારી ચેતન મૂર્તિ છે પવિત્ર સતોના દર્શનથી જ ઘણાને પ્રેરણા મળે છે.

સત તરફથી આવતા વિચારના આંદોલનોને કોઇ અટકાવી શકે નહિ તેઓના શુદ્ધ શકિતશાળી વિચારના આંદોલનો ઘણે દૂર સુધી મુસાફરી કરે છે, દુનિયાને શુદ્ધ કરે છે અને હજારો કે લાખો માણસોના મનમા પ્રવેશ કરે છે આમા જરા પણ શંકા નથી

૨. સૂચનો દ્વારા રોગનો નાશ

ડોકટરોને યોગ્ય સૂચનો દ્વારા રોગનો નાશ કરવાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવુ જોઇએ સેવાભાવી લાગણીવાળા ડોકટરો ખૂબ ઓછા હોય છે જેઓ યોગ્ય સૂચનો કરી જાણતા નથી તેઓ લાભ કરતા હાનિ વધારે કરે છે તેઓ કોઇ કોઇ વાર દરદીને કારણ વિના ભડકાવીને મારી નાખે છે.

જો કોઇ દરદીને સામાન્ય શરદી ને થોડોક કફ હોય તો ડોકટર કહેશે, "ભાઈ! તને ટી બી થયો છે, તારે ભોવાલી, સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ કે વિયેના જવું જોઇએ ક્ષયનાં ઇંજેકશનનો પણ કોર્સ લેવો પડશે" બાપડો દરદી આથી ગભરાઇ જાય છે. વસ્તુતઃ ક્ષયનું એકે ચિહ્ન હોતું નથી ફક્ત શરદીથી છાતીમા થોડો કફ એકઠો થયો હોય છે પણ ડોકટરના ખોટા વિઘાતક સૂચનથી ઉત્પન્ન થયેલ ભય ને ચિંતાને લીધે તેને ખરેખર ક્ષય થાય છે.

ડોકટરે આમ કહેવું જોઇએ, "અરે! કંઈ નથી, ફક્ત સાદી શરદી છે. કાલ સુધીમાં તો સારું થઇ જશે. એક જુલાબ લઈ લે અને થોડુંક નીલગિરિનું તેલ છાતીએ ચોળજે ને સૂંઘજે. ખોરાક પણ હલકો કરી નાખજે. આજે ઉપવાસ કરી નાખે તો વધારે સારું," આવા ડોકટરને ઇશ્વરની માફક પૂજવો જોઇએ.

પણ અત્યારના ડૉક્ટરો કહે છે, "જો એમ કહીએ તો તો અમારો ધંધો ચાલે જ નહિ. આ દુનિયામાં જિવાય પણ નહિ." પરંતુ આ ભૂલ છે. હંમેશાં સત્યનો જ જય થાય છે. જો તમારામાં ભલમનસાઈની લાગણી હશે તો લોકો દોડીને તમારી પાસે આવશે, અને કમાણી પણ ખૂબ જ ચાલશે.

આમ, સૂચન દ્વારા વગર દવાએ રોગ દૂર કરવાનું શાસ્ત્ર છે. સારા શક્તિશાળી સૂચન દ્વારા તમે ગમે તે રોગને મટાડી શકો. તમારે આ શાસ્ત્રને ભણીને અમલમાં મૂકવું પડશે. હોમિયોપથી, આયુર્વેદિક તેમ જ યુનાની એ બધી પદ્ધતિના ડૉક્ટરોએ આ વિજ્ઞાન જાણી લેવું જોઈએ પોતપોતાની પદ્ધતિ સાથે આ પદ્ધતિ પણ અજમાવવી જોઈએ. આના સુમેળથી તેમના ધંધાનો ખૂબ જ વિકાસ થશે.

૩. યોગીઓ વિચાર પ્રેરીને ઉપદેશ કરી શકે છે

જે ખરા યોગીઓ એકાંતમાં જીવન ગાળે છે તેઓ જાહેરમાં વ્યાખ્યાન આપનાર યોગીઓ કરતાં પોતાના આધ્યાત્મિક વિચારોનાં સ્પંદનો અને ચુંબકીય પ્રકાશશક્તિથી દુનિયાનું વધારે કલ્યાણ કરી શકે છે. જેમની આધ્યાત્મિક કક્ષા ઊતરતી હોય, અને જેમનું જ્ઞાન અપૂર્ણ હોવાથી જેઓ પોતાની અંદરની સુષુપ્ત તેમ જ પ્રગટ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરી જાણતા નથી તેઓ જ જાહેર વ્યાખ્યાનો દ્વારા પ્રચાર કરે છે.

મહાન ગુરુઓ અને મહાત્માઓ પોતાના સંદેશા દુનિયાને ખૂણેખાંચરે વસતા લાયક સાધકોને વિચાર દ્વારા જ મોકલે છે. જે વ્યવહારનાં સાધન આપણને અલૌકિક લાગે તે યોગીને માટે તદ્દન સ્વાભાવિક હોય છે.

૪. વિચાર દ્વારા બીજા પર અસર

વાણીનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમે બીજા ઉપર અસર કરી શકો. તે માટે વિચારને એકાગ્ર કરી તેને ઇચ્છાશકિત દ્વારા નિશ્ચિત સ્થળે પ્રેરવાની જરૂર છે આ શાસ્ત્ર 'ટેલિપથી' નામે ઓળખાય છે.

ટેલિપથીની સત્યતા નીચેના પ્રયોગથી સિદ્ધ કરી શકાય દૂર દેશમા રહેતા તમારા કોઇ મિત્ર કે ભાઇનો વિચાર કરો ત્યાર બાદ સ્પષ્ટ રેખાંકિત તેના ચહેરાને તમારા મનમાં યાદ કરો જો તમારી પાસે તેનો ફોટો હોય તો તેના તરફ દષ્ટિ કરી તેની સાથે વાતચીત કરો જ્યારે રાત્રે પથારીમાં સૂઓ ત્યારે પણ મનને ખૂબ જ એકાગ્ર કરી તે ફોટાનું જ ચિંતન કરો. આનું પરિણામ એ આવશે કે તે તરત જ અથવા બીજે દિવસે તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તમને પત્રથી જવાબ આપશે આનો તમે અખતરો કરી જુઓ. તેમાં જરા પણ શંકા કરો નહિ. તેની સફળતાથી તમને આશ્ચર્ય થશે.

તમારી સફળતાથી ટેલિપથીના વિજ્ઞાનમાં તમારી શ્રદ્ધા દૃઢ બનશે કોઇ વાર જ્યારે તમે કંઇ લખતા હો અથવા છાપું વાંચતા હો ત્યારે એકાએક તમારા કોઇ પ્રિય મિત્ર કે સગાનો વિચાર આવે છે. આનું કારણ એ છે કે, તેણે તમને સંદેશો મોકલ્યો હોય છે અને તમારા સંબંધી તીવ્ર વિચાર કર્યો હોય છે.

વિચારનાં આંદોલનો પ્રકાશ કે વીજળી કરતાં વધારે ઝડપથી ગતિ કરે છે. અંતરમન આ સંદેશા ને છાપને ગ્રહણ કરે છે અને જાગૃત મનને મોકલી દે છે.

સંકલ્પશક્તિની ઉપયોગિતા અને ઉપયોગ

વિચારની શક્તિ ઘણી જ છે તમારા દરેક વિચારમાં બધી રીતે તેના પ્રમાણમાં નિશ્ચિત શક્તિ રહેલી હોય છે તમારું શરીરબળ, મનોબળ, જીવનની સફળતા, તમારી સોબતથી બીજાને મળતો આનંદ—આ બધાંનો આધાર તમારા વિચારો પર છે.

તમારે વિચારો કેળવવાની અને વિચારશક્તિ વધારવાની રીતો જાણી લેવી જોઇએ.

૬. વિચારમાં રહેલી શક્તિઓ–તેમનું મૂલ્ય

જો વિચારનાં આંદોલનોની ક્રિયાશક્તિનું તમને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય, જો વિચારોને કાબૂમા રાખવાની પ્રક્રિયા તમે જાણતા હો, સ્પષ્ટ અને રેખાંકિત શક્તિશાળી લાભદાયક વિચાર આંદોલનોને દૂર પ્રેરવાની યુક્તિ જાણતા હો તો તમે આ વિચારશક્તિને સહસ્ર વધારે ગણી અસરકારક રીતે વાપરી શકશો. વિચાર ખરેખર ચમત્કાર સર્જે છે.

અયોગ્ય ને અસત્ય વિચાર બંધનમા નાખે છે, ત્યારે યોગ્ય ને સત્ય વિચાર મુક્ત કરે છે. માટે હમેશા સારા વિચાર જ કરો અને મુક્તિ મેળવો. મનની શક્તિઓને સમજી લઈ, કેળવી તેમનો વિકાસ કરી તેની અંદર છુપાયેલી ગૂઢ શક્તિઓને બહાર લાવો. આંખો બંધ કરી ધીમે ધીમે મનને એકાગ્ર કરો આથી તમે દૂરના દશ્યો જોઇ શકશો, દૂરથી આવતા શબ્દો સાંભળી શકશો, માત્ર આ દુનિયા પર જ નહિ પણ બીજા ગ્રહ પર પણ ગમે તે સ્થળે સંદેશો મોકલી શકશો, તમારાથી હજારો માઇલ દૂરના લોકોને સાજા કરી શકશો અને એક ક્ષણમા દૂરને સ્થળે પહોંચી શકશો.

મનમાં રહેલી શક્તિ પર વિશ્વાસ રાખો. તેમાં દાખવેલો રસ, ધ્યાન, ઈચ્છા, શ્રદ્ધા અને એકાગ્રતા જરૂર ઇચ્છિત ફળ લાવશે. યાદ રાખો કે, મન આત્મામાંથી તેની માયાશક્તિ દ્વારા ઉત્પન્ન થયું છે,

૭. વિચારોથી થતા અદ્દભુત ચમત્કાર

જે જગ્યાએ તમે રહેતા હો તે જગ્યાએથી જ દુઃખથી ઘેરાયેલા તમારા મિત્રને દિલસોજીનો સંદેશો મોકલીને મદદ કરી શકો. જે સત્યનો તમે સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય તેનો સ્પષ્ટ ને ચોક્કસ સંદેશો પ્રેરીને સત્યના જિજ્ઞાસુ એવા તમારા મિત્રને સંગીન મદદ આપી શકો.

અંતરિક્ષમા તમે એવા મનોમય સંદેશા પ્રેરી શકો કે જે જે તેને ઝીલી શકે તેમનાં હૃદય પ્રેરણા ઝીલીને ઉન્નત ને શુદ્ધ બની જાય.

જો તમારો સંદેશો પ્રેમાળ ને બીજાને મદદગાર હોય તો તમારા મગજમાંથી બહાર નીકળી તમારે ધારેલે સ્થળે જશે, તે જ પ્રકારનો પ્રેમનો પ્રતિધ્વનિ સામાના મનમાં ઉત્પન્ન કરશે અને બમણા વેગથી પાછો તમારા તરફ વળશે.

આથી ઊલટું, જો તમે બીજા પ્રત્યે દ્વેષનો સંદેશો મોકલશો તો તે મનુષ્યને દુઃખ આપશે. એટલું જ નહિ પણ, ત્યાંથી બમણા વેગથી પાછો ફરી તમને વધારે દુઃખ આપશે.

આ વિજ્ઞાન ઘણું આનંદ ને રસદાયક છે. તેમાં ધીરજ-પૂર્વક ખંતની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય પણ ખાસ જરૂરનું છે.

૧૦. આંતરમાનસશાસ્ત્ર અને આંતરવિચારો

જેવી રીતે પવિત્ર ગંગા નદી હિમાલયમાં ગંગોત્રીથી નીકળી વગર અટકયે સતત ગંગાસાગર તરફ દોડી રહી છે, તેવી જ રીતે મનની ભીતર ઊંડાણમાં સુષુપ્ત સૂક્ષ્મ વાસનાઓ સંસ્કારરૂપે પડેલી છે તેમાંથી જાગૃત તેમ જ સુષુપ્ત સ્થિતિમાં વિચાર પ્રવાહો સતત ઉત્પન્ન થઇ બાહ્ય વસ્તુઓ તરફ દોડયા કરે છે. રેલવે એંજિન જેવી નિર્જીવ વસ્તુને પણ તેનાં પૈડાં ગરમ થઇ જાય ત્યારે તેને આરામ માટે છાપરા નીચે લઇ જઇ આરામ આપવામાં આવે છે. પણ મનરૂપી અદ્ભુત યંત્ર એક ક્ષણનો આરામ લીધા વિના વિચાર કર્યે જ રાખે છે

વિચારવિનિમય, વિચારવાંચન, હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરીઝમ અને સૂચન દ્વારા રોગનિવારણ સ્પષ્ટ રીતે મનનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે અને બતાવે છે કે, પર કે આંતરમન બાહ્ય મનને કાબૂમાં રાખી શકે છે તેમ જ તેના પર અસર કરી શકે છે હિપ્નોટિઝમ દ્વારા સુષુપ્ત દશામાં આવી પડેલા માણસ દ્વારા કરવામાં આવતા લખાણ વગેરે પરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકીએ છીએ કે આંતરમન જરા પણ આરામ લીધા વિના ચોવીસે કલાક કામ કર્યા કરે છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા આંતરમન ને તેના વિચારોને બદલાવી નાખી નવા જ મનુષ્ય બનો.

૧૧. તીવ્ર આધ્યાત્મિક વિચારોમાં રહેલી શક્તિ

વિચાર એ જ જીવન છે જેવા વિચાર તેવું વર્તન. તમારા વિચાર તમારી પરિસ્થિતિને ઘડે છે. તમારા વિચાર પર જ તમારો સંસાર ઘડાય છે.

પશ્ચિમમાં શિક્ષકો બાળકોને યુદ્ધભૂમિના ચિત્રો બતાવે છે અને કહે છે, 'જ્યોર્જ! જો આ ચિત્ર નેપોલિયનનું છે તેની બહાદુરી કેવી હતી! તને લશ્કરનો સેનાપતિ કે બ્રિગેડિયર જનરલ થવું ગમે?' આની રીતે બાળકોના મનમાં બચપણથી જ હિંમત રેડે છે તેથી જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે આ સંસ્કાર દૃઢ થાય છે

૯ વિચાર-વિનિમયનો પ્રયોગ

શરૂઆતમાં વિચાર-વિનિમયનો પ્રયોગ થોડા અંતર માટે કરવો તેના પ્રથમ તો નાની શરૂઆત કરવી

તમારા મિત્રને ૧૦ વાગે વિચાર ગ્રહણ કરી શકે તે માટે અનુકૂળ ને શાંત સ્થિર મન રાખવાને કહો સાથે સાથે અંધારા ઓરડામાં આંખો મીંચી વજ્રાસને કે પદ્માસને બેસવાનું કહો

પછી બરાબર નક્કી કરેલ સમય સંદેશો મોકલવાનો પ્રયાસ કરો જે વિચારો તમારે મોકલવા હોય તેના પર તમારા મનને એકાગ્ર કરો તમારી ઇચ્છાશક્તિને પણ તીવ્ર બનાવો વિચારો તમારા મનમાંથી બહાર નીકળી તમારા મિત્રના મગજમાં પ્રવેશ કરે

આ વિજ્ઞાન ઘણું આનંદ ને રસદાયક છે. તેમાં ધીરજ-પૂર્વક ખંતની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય પણ ખાસ જરૂરનું છે.

૧૦. આંતરમાનસશાસ્ત્ર અને આંતરવિચારો

જેવી રીતે પવિત્ર ગંગા નદી હિમાલયમાં ગંગોત્રીથી નીકળી વગર અટક્યે સતત ગંગાસાગર તરફ દોડી રહી છે, તેવી જ રીતે મનની ભીતર ઊંડાણમાં સુષુપ્ત સૂક્ષ્મ વાસનાઓ સંસ્કારરૂપે પડેલી છે. તેમાંથી જાગૃત તેમ જ સુષુપ્ત સ્થિતિમાં વિચાર પ્રવાહો સતત ઉત્પન્ન થઇ બાહ્ય વસ્તુઓ તરફ દોડયા કરે છે રેલવે એંજિન જેવી નિર્જીવ વસ્તુને પણ તેનાં પૈડાં ગરમ થઇ જાય ત્યારે તેને આરામ માટે છાપરા નીચે લઇ જઇ આરામ આપવામાં આવે છે. પણ મનરૂપી અદ્‌ભુત યંત્ર એક ક્ષણનો આરામ લીધા વિના વિચાર કર્યે જ રાખે છે

વિચારવિનિમય, વિચારવાંચન, હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરીઝમ અને સૂચન દ્વારા રોગનિવારણ સ્પષ્ટ રીતે મનનું અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરે છે અને બતાવે છે કે, પર કે આંતરમન બાહ્ય મનને કાબૂમાં રાખી શકે છે તેમ જ તેના પર અસર કરી શકે છે હિપ્નોટિઝમ દ્વારા સુષુપ્ત દશામાં આવી પડેલા માણસ દ્વારા કરવામાં આવતા લખાણ વગેરે પરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકીએ છીએ કે આંતરમન જરા પણ આરામ લીધા વિના ચોવીસે કલાક કામ કર્યા કરે છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા આંતરમન ને તેના વિચારોને બદલાવી નાખી નવા જ મનુષ્ય બનો.

વિચારશક્તિ

જો તમે તંદુરસ્તીના વિચારો સેવો તો જરૂર તમે તંદુરસ્ત બનશો આથી ઊલટું, તમારા મનમાં રોગના જ વિચારો આવતા હોય, તમારી કોશપેશીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ હૃદય, મગજ ફેફસાં, વગેરે નબળાં ને રોગિષ્ઠ છે એવો ભય પેસી ગયો હોય તો તમે કદી આરોગ્ય, સૌંદર્ય ને સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ

હમેશાં યાદ રાખો કે શરીર એ મનનું કાર્ય છે એટલું જ નહિ પણ, મનની શક્તિથી કાર્ય કરે છે

જો તમારા વિચારો તેજસ્વી ને શક્તિશાળી હશે તો તમારું શરીર પણ મજબૂત ને જોમવાળું બનશે પ્રેમ, શાંતિ, સંતોષ, પવિત્રતા, સંપૂર્ણતા, દિવ્યતા, વગેરેના વિચાર તમને તેમ જ તમારી આજુબાજુના સૌને સંપૂર્ણ ને દિવ્ય બનાવશે માટે હમેશાં દિવ્ય વિચારો કેળવો ને સેવો



૪

વિચારશક્તિના ઝરા

૧. વિચારોથી પ્રાપ્ત થતું આનંદદાયક આરોગ્ય

મન એ શરીરની સૌથી અંદરની ઇન્દ્રિય છે અથવા શરીર ને મનની જોડી છે એમ કહીએ તો પણ ચાલે. મન એ સૂક્ષ્મ અદશ્ય અંશ છે, તો શરીર એ સ્થૂલ દશ્ય ભાગ છે. જો આપણને દાંત, જઠર કે કાનમાં દુઃખ થાય તો તરત જ મન પર તેની અસર થશે. તે પોતાની વિચાર કરવાની શક્તિ ગુમાવી બેસશે. તે ઉશ્કેરાઇ જશે, ચંચળ થઇ જશે યા તદ્દન વિહ્વળ બની જશે.

મનમાં નિરાશા હોય તો શરીર પણ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે નહિ. શરીરને જે જે દુઃખ સહન કરવાં પડે છે તે રોગ કે વ્યાધિ તરીકે ઓળખાય છે, ત્યારે મનને સતાવતી વાસનાઓ મૂળ દુઃખ કે આધિ તરીકે ઓળખાય છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી કરતાં માનસિક તંદુરસ્તી વધારે અગત્યની છે. જો મન તંદુરસ્ત હશે તો શરીર જરૂર તંદુરસ્ત રહેવાનું જ. જો મન ને તેના વિચારો શુદ્ધ ને પવિત્ર હશે તો તમે આધિ, વ્યાધિ બંનેથી મુક્ત રહી શકશો. "તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મન રહેશે."

૨ વિચારથી ખીલતું વ્યક્તિત્વ

ઉન્નત વિચાર મનને પણ ઉન્નત બનાવે છે ને હૃદયને ઉદાર બનાવે છે હલકો વિચાર મનને ઉશ્કેરી મૂકે છે અને લાગણીને મલિન બુદ્ધિ ને કલંકિત કરે છે

જેઓને પોતાના વિચારો તેમ જ વાણી ઉપર થોડો ઘણો પણ સંયમ હોય તેઓનો ચહેરો શાંત ગંભીર, સુંદર ને આકર્ષક બને છે, વાણી મધુર હોય છે ને આંખો તેજસ્વી પ્રકાશિત હોય છે

૩ વિચારો શરીર પર અસર કરે છે

દરેક વિચાર, સંકલ્પ કે નાનામાં નાની લાગણી શરીરના દરેક કોષમાં તીવ્ર ધ્રુજારી ઉત્પન્ન કરે છે અને તેના ઉપર સ્પષ્ટ છાપ પાડે છે

છે યોગ્ય વિચાર ને પ્રબળ પુરુષાર્થથી તે પોતાનો ભાગ્યવિધાતા બની શકે છે

કેટલાક અજ્ઞાનીઓ કહે છે, "ભાગ્ય જ બધું કરે છે ભાગ્ય કર્મમાં જેમ લખ્યુ હશે તેમ થશે, તો મારે શા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ? ભાગ્યને કોઇ ફેરવી શકે નહિ"

આ નર્યો નિરાશાવાદ છે આથી પ્રમાદ, આળસ, દીર્ઘસૂત્રતા ને દુઃખ જ ઉત્પન્ન થવાના કર્મના નિયમો સંબંધી આ સંપૂર્ણ અજ્ઞાન બતાવે છે આ દલીલ દોષભરેલી છે બુદ્ધિશાળી માણસ કદી આવો પ્રશ્ન કરે જ નહિ તમારા વિચાર ને કાર્યોથી તમે જ તમારુ ભાગ્ય ઘડી રહ્યા છો

કયુ કાર્ય પસંદ કરવુ ને કયુ ન કરવુ તે બાબતની તમારામા સ્વતંત્ર ઇચ્છા રહેલી છે કર્મ કરવામા સ્વાતંત્ર્ય હોવાથી દુષ્ટ એ કાયમને માટે દુષ્ટ નથી દુષ્ટને સંતની સંગતમા રાખો તો તે થોડા સમયમા સુધરી જશે તેના વિચાર ને કાર્યમા પલટો આવશે આથી તેનુ ભાગ્ય પણ બદલી જશે તેનુ ચારિત્ર્ય પણ બદલાઇને તે સંત બની જશે

[illegible] યોગે [illegible] તેમાથી વાલ્મીકિ ઋષિ બન્યા જગાઇ ને માધાઇનુ પણ પરિવર્તન થઇ ગયુ તે બધા પહેલાના [illegible] તમે પણ યોગી કે જ્ઞાની થઇ શકો અને તમારુ ભાગ્ય ફેરવી શકો તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા કર્મમા પણ ફેરફાર કરી શકો, તમારી સંકલ્પશક્તિને કેળવો યોગ્ય ક્રિયાના [illegible] ને સારા જ વિચાર કરો તમારે તો ફક્ત વિચાર કરવાનો છે ને તે પ્રમાણે વર્તવાનુ છે સારા વિચારથી, સારી ઇચ્છાથી, સારા કર્મથી તમે યોગી કે જગાધિપતિ થઇ શકો સારા વિચાર ને કર્મથી તમે ઇન્દ્ર કે બ્રહ્મા પણ થઇ શકો મનુષ્ય નિરાધાર પ્રાણી નથી તેનામા પોતાની સ્વતંત્ર ઇચ્છા રહેલી છે

માની શકીએ નહિ કારણ કે વસ્તુસ્થિતિ તદ્દન જુદી જ છે દુનિયાના ઘણા મહાન પુરુષો ગરીબાઈ ને ફકીરી સ્થિતિમાંથી મહાન થયા છે

શહેરના ગરીબ ગંદા લતામાં જન્મેલા એવા ઘણા દુનિયામાં શ્રેષ્ઠ પદે પહોંચ્યા છે તેઓએ રાજનીતિ, સાહિત્ય, સંગીત, ઇત્યાદિ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉત્કૃષ્ટતા મેળવી ખૂબ કીર્તિ સંપાદન કરી છે તેઓની પ્રખર બુદ્ધિનો પ્રકાશ દુનિયાને માર્ગદર્શક દીવાદાંડીરૂપ નીવડયો છે આનું કારણ શું ?

સર ટી મુથુસ્વામી આયર જે મદ્રાસની હાઇકોર્ટના પ્રથમ હિંદુ ન્યાયાધીશ હતા તે તદ્દન ગરીબાઈમાં ઊછર્યા હતા તે રાત્રે મ્યુનિસિપાલિટીની બત્તીએ વાંચતા, તેમને ખાવાને પૂરતો ખોરાક પણ ન હતો, તેમનાં વસ્ત્રો પણ ચીંથરા જેવાં હતાં તેમણે ખૂબ પ્રયાસ કર્યો અને મહાન થયા પોતાની તીવ્ર લોખંડ જેવી હિંમત ને નિશ્ચયશક્તિથી પોતાના સંજોગો પર પગ મૂકીને ઊંચું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

પશ્ચિમનાં મોચી ને મચ્છીમારોના દીકરાઓ પણ ઘણા ઊંચા સ્થાને પહોંચ્યાના દાખલા છે જે ગેરીનાં બુટપોલીશનું કામ કરતા, પીઠામાં દારૂ વેચતા અથવા હોટલમાં રાંધતા એવા લોકો પણ પ્રસિદ્ધ કવિઓ અને શક્તિશાળી સાહિત્યકારો બની શક્યા છે

જોન્સન તદ્દન વિરોધી વાતાવરણમાં ઊછર્યો હતો. ગોલ્ડસ્મિથની વાર્ષિક કમાણી માત્ર ૪૦ પાઉન્ડની જ હતી સર વોલ્ટર સ્કોટ પણ ઘણો ગરીબ હતો તેને રહેવાને સ્થાન જ ન હતું જેમ્સ રામ્સે મેકડોનાલ્ડનું જીવન પણ નોંધપાત્ર છે કેમ કે તે પુરુષાર્થથી ભરપૂર છે તદ્દન ગરીબ મજૂરની સ્થિતિમાંથી તે ગ્રેટનના પ્રધાનમંત્રીના ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચ્યો અઠવાડિયાના ૧૦ શિલિંગના મહેનતાણાથી તે દર પગ અન્નામાં લખાતું નામ કરતો

૫. વિચારોથી થતી શારીરિક અવ્યવસ્થા

વિચારોમાંનો પ્રત્યેક ફેરફાર નબળા મનમાં પણ તે અનુસાર ફેરફાર કરે છે અને તેની અસર મગજના જ્ઞાનકોષો દ્વારા શરીર પર થાય છે જ્ઞાનકોષમાં પ્રથમ તો વિચારની અસરથી ઘણા રાસાયણિક તેમ જ વિદ્યુત ફેરફારો થાય છે વિચારમાં આટલી શક્તિ રહેલી છે

તીવ્ર રાગ કે દ્વેષ કાયમની ઈર્ષા, કોરી ખાનાર ચિંતા, ગુસ્સાનો આવેશ, વગેરે શરીરના કોષોનો નાશ કરે છે, જેથી . હૃદય, કલેજું, મૂત્રપિંડ, બરોળ ને હોજરીના રોગ થાય છે

આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે મગજમાં ઉત્પન્ન થતા પ્રત્યેક વિચાર પ્રમાણે શરીરમાંનો દરેક કોષ કાં તો ઘટે છે કે વધે છે, મરે છે કે જીવે છે કારણ કે જે જે વિચારોનું રટણ કરવામાં આવે તેની માનસિક આકૃતિ પ્રમાણે શારીરિક પ્રતિકૃતિ થાય છે

જ્યારે કોઈ એક વિચાર પર મનને કેન્દ્રિત કરી તેનું જ ચિંતન કરવામાં આવે ત્યારે એક જ પ્રકારની વસ્તુનાં આંદોલનનું મગજમાં અનેક વાર પુનરાવર્તન થઈ તેની ટેવ પડી જાય છે, આથી સ્વયંસંચાલિત ક્રિયા બની રહેતાં તેના કંઈ પ્રયાસ કરવો પડતો નથી શરીર મનનું અનુસરણ કરે છે અને તેમાંના ફેરફારને અનુરૂપ તેમાં પણ ફેરફાર થાય છે જ્યારે આમ મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે ત્યારે આંખો પણ સ્થિર ને સ્તબ્ધ બને છે,

૬. વિચાર આંદોલનોને અનુકૂળ ઉત્પન્ન થતું વાતાવરણ

એવું ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે મનુષ્ય એ પોતાના સંજોગો અનુસાર ઘડાય છે. પણ આ સત્ય નથી આ આપણે

માની શકીએ નહિ. કારણ કે વસ્તુસ્થિતિ તદ્દન જુદી જ છે. દુનિયાના ઘણા મહાન પુરુષો ગરીબાઇ ને કફોડી સ્થિતિમાંથી મહાન થયા છે

શહેરના ગરીબ ગંદા લત્તામાં જન્મેલા એવા ઘણા દુનિયામાં શ્રેષ્ઠ પદે પહોંચ્યા છે તેઓએ રાજનીતિ, સાહિત્ય, સંગીત, ઇત્યાદિ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉત્કૃષ્ટતા મેળવી ખૂબ કીર્તિ સંપાદન કરી છે તેઓની પ્રખર બુદ્ધિનો પ્રકાશ દુનિયાને માર્ગદર્શક દીવાદાંડીરૂપ નીવડ્યો છે આનું કારણ શું ?

સર ટી મુથુસ્વામી આયર જે મદ્રાસની હાઇકોર્ટના પ્રથમ હિંદુ ન્યાયાધીશ હતા તે તદ્દન ગરીબાઇમાં ઉછર્યા હતા તે રાત્રે મ્યુનિસિપાલિટીની બત્તીએ વાંચતા, તેમને ખાવાને પૂરતો ખોરાક પણ ન હતો, તેમનાં વસ્ત્રો પણ ચીથરા જેવાં હતાં તેમણે ખૂબ પ્રયાસ કર્યો અને મહાન થયા પોતાની તીવ્ર લોખંડ જેવી ઇચ્છા ને નિશ્ચયશક્તિથી પોતાના સંજોગો પર પગ મૂકીને ઊંચું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું

પશ્ચિમમાં મોચી ને મચ્છીમારોના દીકરાઓ પણ ઘણા ઊંચા સ્થાને પહોંચ્યાના દાખલા છે જે શેરીનાં બુટપોલીશનું કામ કરતા, પીઠામાં દારૂ વેચતા અથવા હોટલમાં નોકર એવા લોકો પણ પ્રસિદ્ધ કવિઓ અને શક્તિશાળી સાહિત્યકારો બની શક્યા છે

જોન્સન તદ્દન વિરોધી વાતાવરણમાં ઉછર્યો હતો ગોલ્ડ-સ્મિથની વાર્ષિક કમાણી માત્ર ૪૦ પાઉન્ડની જ હતી સર વોલ્ટર સ્કોટ પણ ઘણો ગરીબ હતો તેને રહેવાને સ્થાન જ ન હતુ જેમ્સ રામ્સે મેકડોનાલ્ડનુ જીવન પણ નોંધપાત્ર છે કેમ કે તે પુરુષાર્થથી ભરપૂર છે તદ્દન ગરીબ મજૂરની સ્થિતિમાંથી તે બ્રિટનના પ્રધાનમંત્રીના ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચ્યો અઠવાડિયાના ૧૦ શિલિંગના મહેનતાણાથી તે કવર પર સરનામાં લખવાનું કામ કરતો

તેની પાસે આ ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા ન હતા, તેથી તે ચાને બદલે પાણી પીતા. માત્ર રોજના ૩ આનાના સાદા હલકા ખોરાક પર તેમણે મહિનાઓ કાઢ્યા હતા. તે એની સાથે શિક્ષક–શિષ્યનું કામ કરતા. રાજનીતિ ને વિજ્ઞાનમાં તેમને અનહદ રસ હતો. તે છાપાના તંત્રી પણ હતા. પ્રબળ પુરુષાર્થથી તે પ્રધાનપદે પહોંચ્યા.

અદ્વૈત વેદાંતના મહાન પ્રચારક શ્રી શંકરાચાર્ય ગરીબ કુટુંબ ને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં જન્મ્યા છતાં બૌદ્ધિક ને આધ્યાત્મિક શક્તિમાં વિરાટ જેવા હતા. આના જેવા હજારો દાખલા છે. આથી સ્પષ્ટ રીતે દેખાતું છે કે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગો હોય છતાં ખંત, ઉત્સાહ, ધીરજ, સત્ય, પ્રમાણિકતા, સહૃદયતા, દૃઢ નિશ્ચય ને ઇચ્છાશક્તિ હોય તો માણસ સંજોગોથી પર જઈ પોતાની અંતર્ગત શક્તિઓને વિકસાવી શકે છે.

દરેક મનુષ્ય પોતાના સંસ્કાર સહિત જન્મે છે મન કંઈ સફેદ કાગળ જેવી કોરી વસ્તુ નથી. તેની ઉપર પૂર્વજન્મનાં આપણાં વિચાર અને કાર્યોની છાપરૂપી સંસ્કાર પડેલા હોય છે. આ સંસ્કાર એ સુક્ષ્મ ક્રિયાશક્તિ છે તેમાંના શુભ સંસ્કાર એ જ મનુષ્યની કીમતી મિલકત છે. મનુષ્ય ગમે તેવા મુશ્કેલ ને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં હોય તો પણ તેને બહારની મુશ્કેલીઓ ને સંકટો સામે આ સંસ્કારોને લીધે રક્ષા મળી શકે છે. વળી, તેઓ મનુષ્યની પ્રગતિ ને વિકાસમાં સહાય આપે છે

કોઇ પણ તકને ગુમાવો નહિ. દરેક પ્રસંગનો લાભ લો. કેમકે તમારા વિકાસ ને ઉન્નતિ માટે જ આ તક તમને આપવામાં આવેલ છે જો તમે રસ્તા પર કોઇ બીમાર માણસને નિરાધાર સ્થિતિમાં પડેલો જુઓ તો તેને ખભા ઉપર કે ગાડીમાં ઉપાડી તદ્દન નજીકના દવાખાનામાં લઇ જાઓ ને તેની

મેના કરો તેને ગરમ દૂધ, ચા કે કોફી આપો ને દિવ્ય ભાવથી તેના પગ દાબો

તેની અંદર રહેલા સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, અણુઅણુમાં ઓતપ્રોત ભગવાનનો અનુભવ કરો તેની આંખના નૂરમાં, તેની વાણીમાં, તેના શ્વાસમાં, તેના ધબકારામાં અને તેની નાડના વ્યાપક દિવ્યતાને જુઓ

દયા ને પ્રેમનો વિકાસ કરવાને, તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરવાને, ઘૃણા, વેરઝેર ને ઇર્ષા દૂર કરવાને માટે જ ઇશ્વરે તમને આ તક આપી છે કદાચ તમે બહુ બીકણ હો તો કોઇ વાર ઇશ્વર તમને એવા સંજોગોમાં મૂકશે કે જેથી કરીને તમારા જીવને જોખમે પણ તમને હિંમત ને સમયસૂચકતા બનાવવાની જરૂર પડે જે જે વ્યકિતઓએ દુનિયામાં નામના મેળવી છે તેઓએ પોતાને મળતી બધી તકોનો લાભ ઉઠાવ્યો હોય છે ઇશ્વર આમ તકો આપીને જ મનુષ્યને ઘડે છે

/ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખો કે તમારી નિર્બળતામાં જ તમારું ખરુ બળ રહેલું છે કારણ કે ત્યારે તમારી રક્ષા કરવાને તમે સતત પ્રયત્નશીલ રહેશો. ગરીબાઇમાં પોતાના સદ્ગુણ રહેલા છે. કેમકે તેથી નમ્રતા, બળ, સહનશક્તિ, વગેરે ગુણો કેળવાય છે ત્યારે મોજશોખથી આળસ, અભિ-માન, નિર્બળતા, નિષ્ક્રિયતા ને અનેક પ્રકારના દુર્ગુણો ફાલે છે. /

માટે વિષમ સંજોગો પ્રત્યે બબડો નહિ. તમારું જ પોતાનું માનસિક તેમ જ દુન્યવી વાતાવરણ સર્જો / જે માણસ પ્રતિકૂળ સંજોગો સામે થઇને પણ વિકાસ પામે છે, તે ખરેખર મહાન બને છે./ તે કોઇનાથી મૂંઝાતો નથી. તેનો બાંધો મજબૂત ને જ્ઞાનતંતુઓ પોલાદી હોય છે.

મનુષ્ય એ ખરેખર સર્જતગોનો ગુલામ નથી તે પોતાની શક્તિ, ચારિત્ર્ય, વિચાર, સત્કર્મો ને યોગ્ય પુરુષાર્થવી તેના પર કાબૂ મળવી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ફેરવી શકે છે. તીવ્ર પુરુષાર્થથી ભાગ્ય પણ પલટી જાય આથી જ વશિષ્ઠ અને બીજાએ ભાગ્ય કરતા પુરુષાર્થને ચડિયાતો ગણ્યા છે. માટે જ પુરુષાર્થ કરો, પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવો ને અજરામર સચ્ચિદાનંદ આત્મામા રમણ કરો.

૭. વિચારો દ્વારા થતું શરીરનું ઘડતર

શરીર ને તેના વિવિધ અવયવો એ માત્ર વિચારોનું જ રૂપાંતર છે શરીરનું સતત ધ્યાન ધરતુ મન પોતે શરીરરૂપ બને છે, તેમાં બંધાઈ જાય છે ને દુઃખી થાય છે.

આ શરીર એ મને પોતાના આનંદને માટે ઉત્પન્ન કરેલ વિહારસ્થાન છે, જેમાંની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા મન પોતાની વિવિધ શક્તિઓને બહાર પ્રેરે છે, તેમજ બહારની દુનિયાનું જ્ઞાન ને આનંદ માણે છે. શરીર એ ખરેખર આપણા વિચારો, મનોવૃત્તિઓ, માન્યતાઓ અને ઊર્મિઓએ મૂર્ત સ્વરૂપ ધારણ કરીને આપણી સમક્ષ સાકારરૂપે દેખાતી વસ્તુ છે.

બધા શરીરોનું મૂળ મન જ છે પાણી વિના બગીચો કેવો ? મન જ બધાં કાર્યો કરે છે અને તે જ સર્વશ્રેષ્ઠ શરીર છે. જો આ સ્થૂલ શરીર નાશ પામે તો મન પોતાની ઇચ્છાનુસાર નવાં શરીર ધારણ કરવાનું જ. જો મન જડ થઇ જાય તો શરીર દ્વારા કોઇ પણ કાર્ય થઇ શકે જ નહિ.

મનુષ્યોના મોટા ભાગનાં મન મહદ્ અંશે શરીરના કાબૂમાં હોય છે. તેઓનાં મન જરા પણ વિકાસ પામ્યા હોતા નથી, આથી મોટે ભાગે અજ્ઞાનમય કોશમાં જ રહે છે. માટે વિજ્ઞાનમય

કોષનો વિકાસ કરો અને વિજ્ઞાનમય કોષ (બુદ્ધિ) દ્વારા મનોમય કોષ (મન) પર અધિકાર મેળવો

'હું શરીર છું' આ ભ્રમભરેલો વિચાર જ સર્વ અનર્થનું મૂળ છે. આત્માને શરીર માનવો એ અસત્ વિચારનું પરિણામ છે. આથી દેહાધ્યાસ દૃઢ થતાં શરીર પર આસક્તિ ને મોહ ઉત્પન્ન થાય છે. આનું નામ અભિમાન અભિમાનથી મમતા જન્મે છે આમ, મોહ ને આસક્તિથી જ જીવ બંધનમાં પડી દુઃખ ને પીડા ભોગવે છે



૫

સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ

૧ નૈતિક શુદ્ધિ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું સંકલ્પબળ

જે માણસ હમેશા સત્ય બોલે છે અને જેનુ જીવન નૈતિક શુદ્ધિવાળુ હોય છે તેના વિચારોમા ઘણુ બળ હોય છે જેણે ખૂબ અભ્યાસયોગથી ક્રોધ પર વિજય મેળવ્યો હોય છે તેની સંકલ્પશક્તિ અગાધ હોય છે

જેની સંકલ્પશક્તિ તીવ્ર છે એવો યોગી એક શબ્દ બોલે તો પણ બીજાના મન પર એકદમ સચોટ અસર થવાની જ

સત્ય, સહૃદયતા, પવિત્રતા, વગેરે ગુણો માનસિક શક્તિને ખીલવે છે અન્તઃશુદ્ધિથી જ્ઞાન અને અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે શુદ્ધિ યા પવિત્રતા બે પ્રકારની છે. આંતર કે માનસિક ને બાહ્ય કે શારીરિક

તેમા માનસિક શુદ્ધિ સૌથી વધારે અગત્યની છે શારીરિક શુદ્ધિની પણ જરૂર તો છે જ અંદરની માનસિક શુદ્ધિ સિદ્ધ થતા મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયસંયમ ને અધ્યાત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સહેજે થાય છે

૨ એકાગ્રતા દ્વારા પ્રાપ્ત થતું સંકલ્પબળ

મનુષ્યના સંકલ્પમાં રહેલી શક્તિને ક્યાંય મર્યાદા નથી જેમ જેમ તેનું મન વધારે એકાગ્ર તેમ તેમ એક બિંદુ પર સંકલ્પની અગાધ શક્તિ કેન્દ્રિત થવાની

દુનિયાના કામધંધામાં વ્યાપેલા માણસોના મનરૂપી સૂર્યનાં કિરણો અનેક સ્થળે વિખરાઈ ગયેલાં હોય છે, આથી વિવિધ દિશામાં તેની શક્તિ વેડફાઈ જાય છે સતત અભ્યાસ દ્વારા જ મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે તો જ તેને ઇશ્વર તરફ વાળી શકાય

કરો. જ્યારે આમ એક વિષય પર વિચાર કરતા હો ત્યારે તે સિવાયના બીજા કોઈ વિષયને મનમાં પ્રવેશ કરવા દો નહિ. જેમ જેમ મન રખડવા માંડે તેમ તેમ તેને ફરીથી એકાગ્ર કરો.

દાખલા તરીકે, તમે જગદ્‌ગુરુ શ્રી આદિ શંકરાચાર્યના જીવન અને ઉપદેશ સંબંધી વિચાર કરવા માંડો તો પ્રથમ તેમનું જન્મસ્થળ, બાળજીવન, ચારિત્ર્ય, વ્યક્તિત્વ, સદ્‌ગુણો, ઉપદેશો, લખાણો, તત્ત્વજ્ઞાન, તેમના એવા કેટલાંકમાંના અગત્યના ભાગો, પ્રસંગોપાત્ત તેમણે બતાવેલી સિદ્ધિઓ, તેમનો દિગ્વિજય, તેમના ચાર શિષ્યો, તેમણે સ્થાપેલા ચાર મઠ, ગીતા, ઉપનિષદ્ ને બ્રહ્મસૂત્રો ઉપરના તેમના ભાષ્યો વગેરે પર વ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરો. એક પછી એક આ વિષયો ક્રમમાં લઈ તેના પર વિચાર કરો ને સંપૂર્ણ રીતે બધી બાબતોને આવરી લો. વારંવાર મનને આના પર કેન્દ્રિત કરો ને ત્યાર બાદ જ બીજો વિષય લો.

આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી તમારા વિચારો વ્યવસ્થિત થશે, માનસિક છાપો આવી સચોટ, આબેહૂબ ને ન ભૂલી શકાય તેવી પડશે, ને તેમનું બળ પણ વધુ વધી જશે. સામાન્ય માણસોમાં માનસિક મૂર્તિઓ સ્પષ્ટ, સુરેખ ને વ્યવસ્થિત હોતી નથી

બનશે એમ એમ એમ મારી ઇચ્છાશક્તિથી હું ગમે તે કરવાને સમર્થ છું આમ આમ આમ મારી ઇચ્છાશક્તિ અજેય છે એમ આમ આમ શુદ્ધ મન એ જ શક્તિવાળા આધ્યાત્મિક બળ છે જ્યારે તે કાર્ય કરવા માંડે ત્યારે બધી માનસિક શક્તિઓ જેમ કે સારાસાર, વિવેકશક્તિ, યાદશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, વાતચીત કરવાની શક્તિ, તર્કશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ—આ બધી શક્તિઓ એકદમ તેને બને છે]

ઇચ્છા કે સંકલ્પ એ જ સર્વ માનસિક શક્તિઓનો સ્રોત છે જ્યારે તેને શુદ્ધ અને શક્તિશાળી બનાવવામાં આવે ત્યારે વિચાર ને સંકલ્પ દ્વારા અદ્ભુત કાર્યો થઈ શકે અશ્લીલ ગ્રામ્ય વિચારો, મોજશોખ ને વાસના, ઇચ્છાઓની ગુલામી, વગેરેથી સંકલ્પશક્તિ કુંઠિત થઈ જાય છે જ્યારે વીર્યશક્તિ, સ્નાયુબળ, ક્રોધ, વગેરે સર્વનું સંકલ્પશક્તિમાં રૂપાંતર થાય ત્યારે તેઓ સહેલાઈથી કાબૂમાં રાખી શકાય છે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિવાળા માણસને માટે આ દુનિયામાં કંઈ પણ અસંભવિત નથી

તમને કોઈ પાનાનું જૂનું વ્યસન હોય તો તમે છોડી દો તો તે બતાવે છે કે તમે અમુક અંશે સ્વાદેન્દ્રિય પર વિજય મેળવ્યો છે, એક વાસનાનો નાશ થયો છે અને તે પ્રમાણે તમારી ધાડ ઓછી થઈ છે આ ઉપરાંત, હવે તમારે કોઈ મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવા પડશે નહિ અને તમે તેની ટેવમાંથી પણ મુક્ત થયા છો તથા વાડ એવી શાંતિ પણ મળશે આથી તમારી જે શક્તિ આજ સુધી કોઈ મેળવવાની ચિંતા ને ધ્યાનમાં ખર્ચાતી હતી અને તમારા મનને અશાંત કરતી હતી તેનું હવે રૂપાંતર થઈ ઇચ્છાશક્તિ બની જાય

આમ, એક ઇચ્છા પર વિજય મળતા તમારી સંકલ્પશક્તિ વધી જશે, અને જો આવી પંદર ઇચ્છાઓ પર તમે વિજય મેળવો તો તમારી સંકલ્પશક્તિ પંદર ગણી વધારે બળવાન બનશે આ ઉપરાંત, આ વધની શક્તિ તમને બીજી ઇચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવવાને પણ શક્તિશાળી બનાવશે

[મનની શાંતિ, સ્વસ્થતા, આનંદી સ્વભાવ, આંતરિક બળ, મુશ્કેલ કાર્ય કરવાની તાકાત, બધા કાર્યોમા સફળતા, લોકો પર પડતી છાપ, આકર્ષક ભવ્ય વ્યક્તિત્વ, ચહેરા પર દિવ્ય પ્રકાશ, ચમકતી આંખો, સ્થિર દૃષ્ટિ, સુંદર અવાજ, પ્રભાવશાળી ચાલ, અણનમ પ્રકૃતિ, અભય, વગેરે ચિહ્નો જણાવે છે કે આ મનુષ્યની સંકલ્પશક્તિ વધતી જાય છે]

૫ સ્પષ્ટ વિચારસરણી માટે સાદા સૂચનો

સામાન્ય મનુષ્યના મનમા ઊઠતો છાપ ઝાંખી ને વિકૃત હોય છે ઊંડા વિચાર શુ એ તે જાણતો જ નથી તેના વિચાર તદ્દન અવ્યવસ્થિત હોય છે કોઇ કોઇ વાર તેના મનમા ખૂબ જ ધમાલ હોય છે

માન વિચારકો, તત્ત્વજ્ઞો અને યોગીઓના વિચારો સુસ્પષ્ટ ને સુરેખ છાપવાળા હોય છે યોગીઓ તેમને સ્પષ્ટ રીતે વાંચી શકે છે જેઓ ધ્યાન ને એકાગ્રતાની સાધના કરે છે તેઓની માનસિક આકૃતિઓ સુરેખ ને ઊંડી છાપવાળી હોય છે

આપણા ઘણાખરા વિચારો સ્થિર હોતા નથી તેઓ મનમા આવે છે ને તરત જ ચાલ્યા જાય છે આથી તેઓ ઝાંખા ને અચોક્કસ હોય છે તેમની છાપ પણ સ્પષ્ટ, ઊંડી ને સુરેખ હોતી નથી

માટે જ તમારે તેમને સતત, સ્પષ્ટ ને ઊંડા મનનથી મજબૂત બનાવવા જોઈએ વિચાર, નિદિધ્યાસન, મનન ને ધ્યાન

દ્વારા વિચારોને સ્થિર ને ચોક્કસ રૂપ આપવું જોઈએ, ત્યારે જ સનાતન તત્ત્વ અંતરમાં ઊતરી શકે

સત્ય વિચાર, તર્કશક્તિ, અંતરદૃષ્ટિ દ્વારા આપણે વિચારોને સ્વચ્છ પારદર્શક બનાવવા જોઈએ ત્યારે જ તેમાંનો ગોટાળો નાશ પામે ને વિચારો દૃઢ ને સ્થિર બને સ્પષ્ટ વિચાર કરો વારંવાર અંતરદૃષ્ટિ કરી તેમને શુદ્ધ બનાવો એકાંતમાં મનન કરો ને વિચારોને શુદ્ધ કરો, શાંત કરો

મનનો ઊભરો શાંત કરો એક વિચારનું મોજું ઉત્પન્ન થાય તેને શાંત થવા દો ત્યાર પછી જ બીજા વિચારને મનમાં પ્રવેશવા દો વર્તમાન કાળમાં જે કાર્ય તમારા હાથમાં હોય તેની સાથે સંબંધ ન ધરાવતા તેવા બહારના વિચારોને હાંકી કાઢો

૬. ગાઢ મૌલિક વિચારસરણી માટે સાધના

યોગ્ય ને સત્ય વિચાર શું એ ઘણાખરાને ખબર હોતી જ નથી તેઓના વિચાર છીછરા હોય છે જૂજ લોકો જ ગાઢ ઊંડા વિચારો કરી શકે છે આ દુનિયામાં વિચારકોની સંખ્યા ઘણી ઓછી હોય છે

ઊંડા વિચાર માટે સાધનાની જરૂર છે મનને શુદ્ધ બનાવવાને માટે અસંખ્ય જન્મોની જરૂર પડે છે ત્યારે જ તે ગાઢ ને યોગ્ય ચિંતન કરી શકે

વેદાન્તીની વિચારસરણી સત્ય, મૌલિક ને સરળ છે વેદાન્તી સાધના (મનન, ધ્યાન, વગેરે) માટે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની જરૂર પડે છે

સતત મનન, ચિંતન, સ્પષ્ટ નિદિધ્યાસન, વસ્તુ તેના પરિસ્થિતિના મળમા જવું મૌલિક ચિંતન, બધી વસ્તુઓને આવરી લેનું વિશાળ ચિંતન એ વેદાંતી સાધનાનુ કાર્ય છે.

[જ્યારે કોઈ સુંદર ઉન્નત કે પ્રેરક વિચાર તમે ગ્રહણ કરો ત્યારે તમારા જૂના વિચારને તજવો જ પડે, પછી ભલેને ર ગમે તેટલો મજબૂત ને સ્થિર હોય]

તમારા ચિંતનથી નિષ્પન્ન થતાં પરિણામને જીરવવાની તમારામાં હિંમત કે તાકાત ન હોય, તે ગમે તેટલાં હિતકારક હોય છતાં તમે તેને ગ્રહણ કરી શકો તેમ ન હો, તો તમારે તત્ત્વજ્ઞાનની માથાકૂટમાં પડવું નહિ. તમારે માટે ભક્તિમાર્ગ સારો છે.

૭. સતત ચિંતન માટે જરૂરી ધ્યાન

. . વિચાર એ મહાન શક્તિ હોવાથી તેમાં અગાધ બળ રહેલું છે. આ શક્તિને શ્રેષ્ઠ રીતે તેમ જ અસરકારક રીતે કેવી રીતે વાપરી શકાય તે જાણવું ખાસ અગત્યનું છે. ધ્યાન દ્વારા જ આ કામ સરસ રીતે પાર પાડી શકાય.

વ્યાવહારિક વિચારશક્તિ એટલે જે વસ્તુ કે કાર્ય આપણે કરવાનું હોય તેના ઉપર મનને લગાડવું ને એકાગ્રતા એટલે ચિંતન સતત રાખવું તે આ બન્ને ક્રિયાથી જેમ જેમ મન વિકાસ પામતું જાય તેમ તેમ તે શુદ્ધ, શાંત ને સ્થિર થતું જાય છે.

[જ્યારે વસ્તુનું એકાગ્રચિંતન સતત હોય અને જ્યારે તેમાંથી મનને આનંદ, શાંતિ ને સુખ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેને ધ્યાન કહે છે.]

૮. સર્જક વિચારશક્તિ કેળવો

વિચાર એ જીવતી જાગતી સૂક્ષ્મ શક્તિ છે—તેના જેટલી સૂક્ષ્મ, શક્તિશાળી અને દુર્ધર્ષ શક્તિ વિશ્વમાં બીજી એકેય નથી.

વિચારો ચેતન મૂર્તિમંત પદાર્થો છે. તેઓ ગતિ કરે છે. તેઓને આકાર, રૂપ, રંગ, ગુણ, ઘનતા, શક્તિ ને વજન હોય છે,

વિચાર એ જ માત્યું કર્મ છે તે શક્તિશાળી કર્મ તરીકે પ્રગટ થાય છે

એક આનંદનો વિચાર તેના પ્રતિબિંબરૂપે બીજામાં પણ સામો તેવો જ આનંદનો વિચાર ઉત્પન્ન કરે અશુભ વિચારને નિર્મૂળ કરવા માટે તેનો વિરોધી શુભ ને ઉન્નત વિચાર ઉત્પન્ન કરવો જ જોઈએ

ઉમદા ભવ્ય વિચારોને અમલી બનાવીને જ આપણે સર્જક શક્તિ મેળવી શકીએ

૯. વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરો ઊલટાં સૂચનોની સામે થાઓ

બીજાનાં વિરોધી સૂચનોની અસર તમારા પર ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો તમારા પોતાના ભવ્ય વ્યક્તિત્વને જાળવી રાખો આપણા પ્રત્યે કે કેવું તીવ્ર વિરોધી સૂચન જો કે કદાચ તાત્કાલિક અસર ન કરી શકે તો પણ તે કદાપિ તદ્દન નિષ્ફળ જતું નથી યોગ્ય કાળે તેની અસર થવાની જ

બીજાના સૂચનથી જ દુનિયા ઘડાય છે ને બદલે છે બીજાની સાથેના સહવાસથી આપણું ચારિત્ર્ય આપણને ખબર ન પડે તેવી રીતે ઘડાય છે જેની આપણે પ્રશંસા કરીએ છીએ તેનાં કાર્યોનું અજાણપણે આપણા જીવનમાં આપણે અનુકરણ કરીએ છીએ જેના જેના પ્રસંગમાં આપણે રોજ આવીએ છીએ તેની અસર આપણા પર થવાની જ તેના સૂચનો આપણા મનના વિચારો સાથે અથડાવાના જ નિર્બળ મનોબળવાળો માણસ સબળ માનસિક શક્તિવાળાની આજ્ઞા નમી પડવાનો જ

નોકર હમેશા માલિકના સૂચનની અસર નીચે, સ્ત્રી પતિની, દરદી ડૉક્ટરની ને શિષ્ય ગુરુની અસર નીચે હોય છે

રૂઢિ કે રિવાજ પણ સૂચનનું જ પરિણામ છે. તમારો પોશાક, તમારી રીતભાત, વર્તણૂક અને તમારો ખોરાક પણ સૂચનના જ પરિણામ છે.

કુદરત પણ માણસને વિવિધ રીતે સૂચન કરી દોરે છે. દોડતી નદીઓ, પ્રકાશતો સૂર્ય, સુગંધી ફૂલો, ઊગતા વૃક્ષો, વગેરે અવિરત રીતે તમને સૂચનો પ્રેર્યા જ કરે છે.

૧૦ વિચારના નિયમનથી ઉત્પન્ન થતી અતિમાનુષી શક્તિઓ

મનની ગૂઢ શક્તિઓ પર કાબૂ ધરાવનાર શક્તિશાળી માણસ પોતાની એકાગ્ર શક્તિથી આખી સભાના માણસો પર હિપ્નોટિઝમ કરી શકે છે અને દોરડા પર ચડવાનો ખેલ કરી બતાવે છે. તે આકાશમાં દોરડું ફેંકે છે અને સભાસદોને સૂચન આપે છે કે તે આ દોરડા દ્વારા આકાશમાં ચડશે ને તરત જ આ માણસ આકાશમાં તો અદૃશ્ય થઈ જાય છે પણ આનો ફોટોગ્રાફ લેતાં તેમાં કંઈ જ દેખાતું નથી.

તમારામાં રહેલી શક્તિઓને સમજો ને જીવનમાં ઉતારો. મનમાં છુપાયેલી ગૂઢ શક્તિઓને પ્રગટ કરો. જાગો, વિકાસ કરો. મનને એકાગ્ર કરો અને મનના આંતર પ્રદેશમાં ડૂબકી મારો,



૬

વિવિધ પ્રકારના વિચારો ને તેમના પર વિજય

૧. નિરાશાવાદી વિચારોને દૂર કરો

તમારા બધા વિચારોનું બહુ જ ચીવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. ધારો કે તમારા મનમાં ગમગીન વિચારો દાખલ થઇ ગયા હોય તો તરત જ બેચેની થવા માંડશે ત્યારે દૂધ કે ચાનો એક પ્યાલો લઇ લો. આંખો બંધ કરી સ્વસ્થતાથી એવી ગમગીનીનું કારણ શોધી કાઢો ને તેને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો.

નિરાશાજનક વિચારો અને તેને પરિણામે ઉત્પન્ન થતી ગમગીનીને દૂર કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે પ્રેરણાત્મક વિચારો અને આનન્દદાયક વસ્તુઓનો વિચાર કરો ફરીથી યાદ રાખો કે, પ્રકાશ હંમેશાં અંધારાનો નાશ કરે છે આ કુદરતનો ભવ્ય ને અમરકારક કાયદો છે

માટે જ અંધકાર કે નિરાશાના પ્રતિપક્ષી વિચારોને જ મનમાં સ્થાન આપો જે વિચારો તમારા મનને ઉન્નત કરે તેને જ સેવો. હંમેશાં આનંદી બનો આનંદી સ્વભાવના કાયમ વિચારો. આનંદ એ તમારો સ્વભાવ જ બની જવો જોઇએ

"ॐ આનંદ" આ સૂત્રનું વારંવાર મનમાં રટણ કરો "હું આનંદમય છું" એમ અંતરમાં તમને ભાન થવું જોઈએ વચ્ચે વચ્ચે આ ભાનમાં લીન થઈ રહો.

ગાવાથી પણ કોઈ વાર તમે એકાએક ઉચ્ચ ભવ્ય પ્રદેશમાં એ ચાઇ જાઓ અંધકારમય નિરાશાને દૂર કરવાને માટે સંગીત ખૂબ જ ઉપયોગી છે ખુલ્લી હવામાં દોડો આથી તમારી એકદમ ઊંચી જગે ગાજ્યોગીઓની આ પ્રતિપક્ષી ભાવના કરવાની પદ્ધતિ બહુ સરળ ને સહેલી છે

નિરાશાને આપણી શક્તિના બળથી પરાણે હાંકી કાઢવાની રીતમાં મનને બહુ શ્રમ પડે છે, ત્યાં તે ઘણી અસરકારક છે તેમાં તીવ્ર ઇચ્છાશક્તિ ને નિશ્ચયાત્મક મનોબળની જરૂર પડે છે સામાન્ય લોકોની શક્તિ બહારની આ વાત છે ત્યારે નકારાત્મક અધમ વિચારોને દૂર કરવા માટે તેના પ્રતિપક્ષી ઉન્નત વિચારોનું સેવન કરવું એ સહેલું છે, આથી ઘણા થોડા સમયમાં અનિચ્છનીય વિચારો મનમાંથી દૂર થઈ જશે આને અમલમાં મૂકી જુઓ થોડા સમય નિષ્ફળતા મળે તો પણ હિંમત હારો નહિ થોડા પ્રયાસે તમે જરૂર સફળ થવાના જ

આ જ પ્રમાણે તમે બીજા નકારાત્મક વિચારો ને લાગણીઓને પણ દૂર કરી શકો જો ક્રોધનો આવેશ આવ્યો હોય તો પ્રેમનો વિચાર કરો જો ઈર્ષાના વિચારો આવતા હોય તો દયા ને ઉદારતાના વિચારોને મનમાં સ્થાન આપો જો નિરાશા લાગતી હોય તો થોડા સમય અગાઉ તમે જોયેલ કોઈ ભવ્ય કુદરતી દૃશ્ય અથવા પ્રેરણાજનક લખાણનો વિચાર કરો

જો તમારું હૃદય કઠોર હોય તો દયાનો વિચાર કરો જો કામવાસના હોય તો બ્રહ્મચર્યના ફાયદાઓનો વિચાર કરો જો

અપ્રમાણિકતાનો વિચાર આવે તો સત્ય ને પ્રમાણિકતાનો વિચાર કરો. જો લોભ ઉત્પન્ન થાય તો દાન ને દાનવીર પુરુષોનો વિચાર કરો.

મોહના આવેશમાં વિવેક ને આત્માનો વિચાર કરો. અભિમાન આવતાં નમ્રતાનો વિચાર કરો. દંભ વખતે તેનાં વિરોધી સરળતા ને નિષ્કપટતા તેમજ તેના મહાન ફાયદાઓનો વિચાર કરો ઈર્ષા થાય ત્યારે ઉદારતા ને મહાનુભાવના બતાવો ભયને સમયે હિંમત રાખો.

આવી રીતે તમે બધા નકારાત્મક હલકા વિચારોને દૂર કરી મનને ઉન્નત બનાવી શકશો. પણ આમાં સતત અભ્યાસની જરૂર છે. તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં પણ ખૂબ સાવચેત રહો. વગર પ્રયોજને બોલ બોલ કરો નહિ માત્ર જરૂર પૂરતું જ બોલો

૨. મનમાં ઘૂસી ગયેલા વિચારો પર વિજય

વિચાર પર કાબૂ મેળવવાના પ્રવાસમાં શરૂઆતમાં તો ખૂબ મુશ્કેલી નડશે. તમારે તેમની સામે ઝઝૂમવું પડશે તેઓ પોતાનો અડ્ડો જમાવી રાખવા માટે પોતાથી બનતુ બધું કરશે. તેઓ કહેશે, "મનનો આ પ્રદેશ અમારી જન્મભૂમિ છે તેના પર અમારો એકલાનો જ અનાદિ કાળથી ઈજારો છે અમે તેને ખાલી કરવાના જ નથી. અમે અમારા જન્મસિદ્ધ હક માટે છેવટ સુધી લડીશું"

તેઓ તમારા પર સખ્ત હુમલો કરશે જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે એકએક અનેક દુષ્ટ વિચારો ફરી નીકળશે જેવા તમે તેને દાબી દેવાનો પ્રયાસ કરશો તેવા તે તમારા પર બમણા જોર ને વેગથી હલ્લો કરશે. પણ અંતે તો આપણા શુદ્ધ વિચારોનો જ વિજય થવાનો.

જેવી રીતે પ્રકાશ આગળ અંધકાર ટકી શકતો નથી, જેમ ચિત્તો સિંહ સામે થઈ શકતો નથી, તેવી જ રીતે મનમાં ઘૂસી

ગયેલા આ બધા નિષેધાત્મક મલિન વિચારો ભવ્ય દિવ્ય વિચારો સામે ટકી શકે નહિ. તેઓ જરૂર નાશ પામવાના જ.

૩. ગંદા હઠીલા વિચારોને હાંકી કાઢો

તમારા મનમાંથી બધા બિનજરૂરી, નકામા, ગંદા વિચારોને હાંકી કાઢો. નકામા વિચારો તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધશે. ગંદા વિચારો આત્માને માર્ગે પ્રગતિ કરવામાં અવરોધરૂપ બને છે.

જ્યારે મનમાં નકામા વિચારોને સ્થાન આપો ત્યારે તેટલે અંશે તમે પરમાત્માથી દૂર છો. તેને બદલે ઇશ્વરનું જ ચિંતન કરો. જેટલા વિચારો સારા ને મદદગાર થાય તેવા હોય તેટલાનું જ સેવન કરો. ઉમદા વિચારો આત્માની વિકાસ ને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે ખાસ ઉપયોગી છે.

મનને પોતાને જૂને રસ્તે જૂના ચીલામાં ચાલવા દો નહિ. કેમ કે તેથી તે પોતાની જૂની ટેવો ને ગતભાત છોડશે નહિ, માટે જ બારીક નિરીક્ષણ રાખો.

જો જોડામાં કાંકરી ઘૂસી ગઇ હોય તો તે આપણને પીડા કરે છે. આપણે તરત જ જોડો કાઢી લઇ કાંકરી કાઢી નાખીએ છીએ. આમ, આપણે બરાબર સમજી લઇએ તો મનમાં ઘૂસી ગયેલા ગંદા વિચારોને પણ સહેલાઇથી કાઢી શકીએ. આ સંબંધી જરા પણ શંકા ન હોવી જોઇએ. આ વાત તદ્દન જાણીતી, સ્પષ્ટ

મારવી નકામી છે. ત્યાં સુધી તે માત્ર ગુલામ છે અને પોતાના મગજરૂપી અંધકારમય કોટડીમાં કે ચામાચીડિયા જેમ ફફડાટ મચાવી મૂકતા પ્રેત જેવા વિચારોને આધીન છે.

૪. દુન્યવી વિચારો પર વિજય મેળવો

વિચાર પર સંયમ રાખી તેને કેળવવાનો પ્રયાસ કરતાં શરૂઆતમાં દુન્યવી વિચારો તમને ખૂબ પજવશે. ધ્યાન કરતાં કે આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલતાં પણ તેઓ નડે છે. પણ જો તમે દિવ્ય વિચારો કેળવવાના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહેશો તો આ દુનિયાદારીના વિચારો ધીમે ધીમે પલાયન કરી જશે

આ વિચારોને બાળી નાખવા માટે ધ્યાન એ અગ્નિરૂપ છે. બધા સાંસારિક વિચારોને હાંકી કાઢવાનો યત્ન કરો નહિ તમારા ચિંતનના વિષય સંબંધી પ્રથમ તો ઉદાત્ત સુંદર વિચારો કરો, તેમાં ભવ્યતા લાવો.

હમેશાં તમારા મન પર કડક પહેરો બેસાડો અને તેની અંદરના વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો ઈર્ષા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, કામ, ચંચળતા, વગેરેની ઊર્મિઓ મનમા ઊઠવા દો નહિ આ અંધકારમય વાદળાં ને દુનિયાદારી ઇચ્છાઓ ધ્યાન, શાંતિ ને જ્ઞાનના દુશ્મનો છે.

ભવ્ય દિવ્ય વિચારો દ્વારા તેમને હાંકી જ કાઢો. મનમાં ઉત્પન્ન થતા આવા સામાન્ય ને હલકા વિચારોને સારા વિચારો દ્વારા, મંત્ર કે ઇશ્વરના નામના જપ દ્વારા, ઇશ્વરના કોઇ પણ સ્વરૂપના ચિંતન દ્વારા, પ્રાણાયામથી, ઇશ્વરના નામના ગાનથી, સત્કાર્યોથી અને સંસારના દુઃખોનું મનન કરીને હાંકી કાઢો.

જ્યારે તમારું મન શુદ્ધ થશે, ત્યારે તમારા મનમા દુનિયાનો કોઇ વિચાર ઊઠશે જ નહિ. જેવી રીતે દુશ્મનને દરવાજા આગળ સામે થઇ અટકાવવો સહેલો થઇ પડે છે તેવી જ રીતે

ગયેલા આ બધા નિષેધાત્મક મલિન વિચારો ભવ્ય દિવ્ય વિચારો સામે ટકી શકે નહિ તેઓ જરૂર નાશ પામવાના જ

૩ ગંદા હલકા વિચારોને હાંકી કાઢો

તમારા મનમાંથી ગંદા બિનજરૂરી, નકામા, ખરાબ વિચારોને હાંકી કાઢો નકામા વિચારો તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધશે ખરાબ વિચારો આત્માને માર્ગે પ્રગતિ કરવામાં અવરોધ રૂપ બને છે

મારવી નકામી છે. ત્યાં સુધી તે માત્ર ગુલામ છે અને પોતાના મગજરૂપી અંધકારમય કોટડીમાં કે ચામાચીડિયા જેમ ફફડાટ મચાવી મૂકતા પ્રેત જેવા વિચારોને આધીન છે.

૪. દુન્યવી વિચારો પર વિજય મેળવો

વિચાર પર સંયમ રાખી તેને કેળવવાનો પ્રયાસ કરતાં શરૂઆતમાં દુન્યવી વિચારો તમને ખૂબ પજવશે. ધ્યાન કરતાં કે આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલતાં પણ તેઓ નડે છે. પણ જો તમે દિવ્ય વિચારો કેળવવાના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહેશો તો આ દુનિયાદારીના વિચારો ધીમે ધીમે પલાયન કરી જશે.

આ વિચારોને બાળી નાખવા માટે ધ્યાન એ અગ્નિરૂપ છે. બધા સાંસારિક વિચારોને હાંકી કાઢવાનો યત્ન કરો નહિ. તમારા ચિંતનના વિષય સંબંધી પ્રથમ તો ઉદાત્ત સુંદર વિચારો કરો, તેમાં ભવ્યતા લાવો.

હમેશાં તમારા મન પર કડક પહેરો બેસાડો અને તેની અંદરના વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ઇર્ષા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, કામ, ચંચળતા, વગેરેની ઊર્મિઓ મનમાં ઊડવા દો નહિ આ અંધકારમય વાદળાં ને દુનિયાદારી ઇચ્છાઓ ધ્યાન, શાંતિ ને જ્ઞાનના દુશ્મનો છે

ભવ્ય દિવ્ય વિચારો દ્વારા તમને હાંકી જ કાઢો. મનમાં ઉત્પન્ન થતા આવા સામાન્ય ને હલકા વિચારોને સારા વિચારો દ્વારા, મંત્ર કે ઇશ્વરના નામના જપ દ્વારા, ઇશ્વરના કોઇ પણ સ્વરૂપના ચિંતન દ્વારા, પ્રાણાયામથી, ઇશ્વરના નામના ગાનથી, સત્કાર્યોથી અને સંસારના દુઃખોનું મનન કરીને હાંકી કાઢો.

જ્યારે તમારું મન શુદ્ધ થશે, ત્યારે તમારા મનમાં દુનિયાનો કોઇ વિચાર ઊઠશે જ નહિ. જેવી રીતે દુશ્મનને દરવાજા આગળ સામે થઇ અટકાવવો સહેલો થઇ પડે છે તેવી જ રીતે

જેવો દુનિયાદારી વિચાર હૃદયમાં ઉત્પન્ન થાય તેવો જ તેને અટકાવી દેવો એ સહેલ છે ઉત્પન્ન થાય તે પહેલા જ તેને દાબી દો તેનાં ઊંડા મૂળ નાખવા દો નહિ

૫ મલિન વિચારો પર વિજય મેળવો

જ્યારે તમે તમારા રોજના વ્યવહારના કામમાં લીન હો ત્યારે મનમાં મલીન વિચાર પ્રવેશશે નહિ, પણ જ્યારે તમે આરામ કરતા હો ને મન તદ્દન શૂન્ય હોય ત્યારે અશુદ્ધ વિચારો ચૂપકીથી અંદર પ્રવેશ કરી જશે જ્યારે મન આરામ કરતું હોય ત્યારે જ સચેત રહેવાનું છે

એક જ વિચારનું વારંવાર આવર્તન થવાથી તેનું બળ વધે છે જો એક વાર સારો કે ખરાબ વિચાર મનમાં આવ્યો, તો તે સારો કે ખરાબ વિચાર પછી વારંવાર આવવાનો જ

જેમ એક જ જાતના પક્ષીઓ ટોળે મળે છે, તેવી જ રીતે સજાતીય વિચારો એક જ સ્થળે એકઠા થાય છે જો તમે એક મલિન વિચાર કરશો તો બીજા અનેક મલિન વિચારો ભેગા થઈ તમારા ઉપર હલ્લો કરશે જો તમે એક સારો વિચાર કરશો તો

વિવિધ પ્રકારના વિચારો પર વિજય

મનને દિવ્ય વિચારો, જપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન ને પવિત્ર ધાર્મિક પુસ્તકોના વાંચનમા જ લીન રાખો બધા વિરોધી વ્યાવહારિક વિચારો પ્રત્યે જરા પણ ધ્યાન આપો નહિ એટલે તેઓ આપોઆપ ચાલ્યા જશે તેના પર મન કેન્દ્રિત કરો નહિ ઇશ્વરને શક્તિ માટે પ્રાર્થના કરો સંતોનાં જીવનચરિત્રો વાંચો ભાગવત અને રામાયણનો રોજ સ્વાધ્યાય કરો. બધા ભક્તોને આ મુસીબતમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે માટે હિંમત રાખો.

૭. દૈનિક વ્યાવહારિક વિચારોને વશ થાઓ નહિ.

શરીર, પોષાક, ખોરાક, વ્યવહાર, વગેરે સંબંધી આપણા મનમાં ક્ષણે ક્ષણે સ્ફુરતા વિચારોને પરમાત્મચિંતન, પ્રકૃતિચિંતન અથવા હૃદયની અંદર રહેલ દિવ્ય આત્માના ચિંતનથી દૂર કરો આ કામ પર્વત પર ચડવા જેટલું મુશ્કેલ છે તેમાં ખૂબ જ ધીરજ, સતત અભ્યાસ અને આધ્યાત્મિક બળની જરૂર પડે છે

શ્રુતિ પોકારીને કહે છે " નિર્બળ માણસ આ આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકે જ નહિ જેઓ હૃદયપૂર્વક આત્માનું દર્શન કરવા ઇચ્છે છે તેઓ દુનિયાના બધા વિષયભોગોમાથી પોતાના ચિત્તને વાળીને શાશ્વત ને સનાતન તત્ત્વ બ્રહ્મના ચિંતનમાં જ પોતાની સર્વ શક્તિ લગાવે છે.

જેઓએ બધી વાસના અને વિષયભોગ સંબંધી સર્વ વિચારોનો નાશ કર્યો છે તેઓ જ સુખ, શાંતિ સમતાપૂર્ણ સનાતન બ્રહ્મમાં જ શાશ્વત આનંદ માણે છે તેઓએ સમદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે. ભેદ દૃષ્ટિ ને દ્વન્દ્વના જોડકાથી પર જઇને તેઓએ આધ્યાત્મિક ખજાનો પ્રાપ્ત કર્યો હોય છે આફતના પડીકા સમાન આ મનનો નાશ કરો. આ તોફાની અને શક્તિશાળી મન જ બધા રાગદ્વેષ, ભય ને દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે.

વિચારશક્તિ

જ્યારે દૃશ્ય અને દર્શન મને સાથે મળી દ્રષ્ટામાં લીન થઇ જાય ત્યારે જ આનંદ માત્ર રહે છે આ તુરીયા સ્થિતિ નામે ઓળખાય છે ત્યારે જ અપાર જ્ઞાન સાથે આત્માનું સતત દર્શન થાય છે, અને સર્વ પ્રકારના અહંભાવ અને દ્વન્દ્વો મૂળમાંથી નાશ પામે છે

દુનિયાની જડ વસ્તુઓ પ્રત્યે મોહ કરનાર રાગ ને વેરઝેર કરાવનાર છે, તેમ જ અમુક વસ્તુ ગમતી છે અને અમુક અણગમતી છે એવા બદલાતા તરંગ નાશ પામી જાય છે આવી સ્થિતિમાં યોગી શરીરમાં રહેવા છતાં શરીરનું ભાન પણ તદ્દન ભૂલી જાય છે, વળી દૂર હોવા છતાં સુરતીનું મન જેવી રીતે ઘરના સર્વ કામ કરતી વખતે ઘરમાં જ કેન્દ્રિત થયું હોય છે તેવી જ રીતે, આ યોગી પોતાના મનના દરેક વિચાર પર કાબૂ ધરાવે છે, અને પોતાના મનને બ્રહ્મ પર જ કેન્દ્રિત કરે છે

ભવિષ્યના દુનિયાની વસ્તુ મેળવવાની કોઇ પણ ચિંતા કર્યા વિના તમારું મન સદા સત્કાર્યો કરવામાં જ લીન રાખો કે જેથી તમને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ સુલભ થાય। પૂર્ણ સાક્ષાત્કાર દ્વારા દ્વૈત, ભેદ ભાવ, મતમતાંતર, વાસના નાશ કરી બ્રહ્મના સચ્ચિદાનંદમય દિવ્ય પ્રકાશમાં લીન થઇ કૃતાર્થ બનો।

શરીરના સ્નાયુઓની તંગ સ્થિતિને દૂર કરી તેમને ઢીલા કરવાથી મનને પણ આરામ ને શાંતિ મળે છે સાથે સાથે શ્રમિત જ્ઞાનતંતુઓને તેમ જ થાકેલા સ્નાયુઓને તાજગી મળે છે આથી સંપૂર્ણ શાંતિ ને ખરો આરામ થાય છે જ્યારે તમે શરીર તથા મનને આરામ આપતા હો ત્યારે વિવિધ પ્રકારના બહારના રેડિયાળ વિચારો મનમાં ઘૂસવા દેવા ન જોઈએ ક્રોધ, નિરાશા, નિષ્ફળતા, દુ:ખ, દિલગીરી, બેચેની, કજિયા, વગેરેથી મનને શ્રમ પડે છે માટે તેને દૂર હાંકી કાઢો

૯ અંતઃપ્રેરિત વિચારોનું ઊર્ધ્વીકરણ

વિચાર ચાર પ્રકારના છે પ્રતીકોને આધારે ઉત્પન્ન થતા વિચારો, અંતઃપ્રેરણાથી થતા વિચારો, ઊર્મિજન્ય થતા વિચારો અને બાહ્ય વ્યવહારના રોજના વિચારો

શબ્દોના આધારે ઉત્પન્ન થતા વિચારો પ્રતીકાત્મક છે અંતઃપ્રેરણા ઊર્મિઓના બળના જોરે બહાર નીકળનારા છે શરીર, ખોરાક, પાણી, સ્નાન, વગેરે રોજના કાર્ય સંબંધી વિચારો એ વ્યાવહારિક વિચારો છે

પ્રતીકાત્મક વિચારોને તમે સહેલાઈથી અટકાવી શકો, પણ અંતઃપ્રેરણાજન્ય તેમ જ ઊર્મિજન્ય વિચારોને અટકાવવા મુશ્કેલ છે

ચિંતા ને ગુસ્સાને તિલાંજલિ આપવાથી જ માનસિક સ્વસ્થતા ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય ચિંતા અને ગુસ્સાના મૂળમાં તો ખરેખર ભય જ રહેલો છે, માટે બહુ જ સાવચેત રહો ને વિવેકશક્તિ જાગૃત રાખો દરેક બિનજરૂરી ચિંતાનો ત્યાગ કરો માન ઉત્સાહ, હિંમત, આનંદ, શાંતિ ને ઉપાસનાનો જ વિચાર કરો આનંદદાયક સ્થિતિમાં પંદર મિનિટ મન ને શરીરને તદ્દન ઢીલા કરીને એમાં

આરામ ખુરશીમાં આરામથી પડવાથી પણ આ કામ સાધી શકાય. આંખો બંધ કરો. બાહ્ય વસ્તુઓ પરથી તમારા મનને ખસેડી લો. મનને સ્વસ્થ કરો. ફરી નીકળતા વિચારોને શાંત કરો.

૧૦. વ્યાવહારિક વિચારોનું પ્રમાણ ઓછું કરો

સામાન્ય રીતે જેઓને વિચાર પર સંયમ નથી તેવા માણસોના મનમાં એકી સાથે ચાર કે પાંચ પ્રકારના વિચારો ડોકિયાં કરતા જણાશે. ઘરના વિચારો, નોકરી ધંધાના વિચારો, ઓફિસના વિચારો, શરીર સંબંધી કે અન્નપાણીના વિચારો, આશા ને આકાંક્ષા, પૈસા મેળવવાની યોજના, વેરતૃપ્તિ, સૂર્યસ્નાન, વગેરે વિચારોથી સામાન્ય રીતે મન ભરેલું હોય છે.

તમે બપોરે સાડા ત્રણ વાગ્યે કોઇ રસદાયક પુસ્તક વાંચવાનો આનંદ માણી રહ્યા હો ત્યારે ચાર વાગ્યે શરૂ થતો ક્રિકેટ મેચ જોવાનાં આવતી મઝાના વિચારો અવારનવાર તમારા વાચનમાં ખલેલ પાડશે. માત્ર એકાગ્ર મનવાળો યોગી જ એકી સાથે એક જ વિચાર પોતાની ઇચ્છાનુસાર ગમે તેટલો લાંબો સમય રાખી શકે.

૧૧ પ્રેરણાત્મક વિચારોને ગ્રહી રાખો

જીવનનું ધ્યેય દિવ્યતાની પ્રાપ્તિ છે તમે આ નશ્વર દેહ નથી, તેમ જ પરિવર્તનશીલ ચંચળ મન નથી, પણ નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત આત્મા છો એવો સાક્ષાત્કાર થવો એ જ આ ધ્યેય છે

'અજો નિત્યોઽયં શાશ્વતોઽયં પુરાણો—આ પુરાણ આત્મા અજન્મા, નિત્ય ને શાશ્વત છે —આ પ્રેરણાત્મક વિચારોને હમેશા યાદ રાખો આ જ તમારું સત્ય સ્વરૂપ છે નામરૂપાત્મક આ નાનું ક્ષણિક શરીર એ તમે નથી તમે રામસ્વામી કે મુકુંદજી, મહેતા કે મેથ્યુ, શર્મા કે આપ્ટે નથી અજ્ઞાનના ક્ષણિક આભાસથી અકસ્માત તમે આ ભ્રમમા પડેલા છો જાગૃત થાઓ અને તમે શુદ્ધ આત્મા છો એવું સત્ય જ્ઞાન મેળવો

ઉપનિષદમા જણાવેલુ બીજુ અદ્ભુત પ્રેરણાદાયક સૂત્ર આ રહ્યુ – ઈશાવાસ્યમિદં સર્વમ્'—વિશ્વમા જે કંઈ છે તે બધુ ઈશ્વરની શક્તિથી ચેતન બન્યુ છે ફૂલ ને લીલા ઘાસ સાથે હમો છોડ, વાસ, ને ઝાડની ડાળીઓ સાથે હમો તમારા નવા પાડોશી, કૂતરા, બિલાડી, ગાય, મનુષ્યો, વૃક્ષો અને કુદરતની બધી વસ્તુઓ સાથે મૈત્રી બાધો આથી તમારુ જીવન સંપૂર્ણ ને સમૃદ્ધ બનશે

૧૨ ભવ્ય પ્રેરણાદાયક વિચારોનુ મનન કરો

જો તમારે સંકલ્પશક્તિ વિકસિત કરવી હોય, જો તમારુ વ્યક્તિત્વ વધુ હોય ને મહાન બનવુ હોય તો હમેશા પ્રેરણાદાયક ભવ્ય વિચારોવાળા કેટલાક પુસ્તક હમેશા તમારી સાથે રાખો ને તમારા દૈનિક જીવનમા બનાઇ જાય ત્યા સુધી તેમનુ વારવાર મનન કરો

અહીં નીચે મનને માટે અમુક મહાન વિચારો આપ્યા છે

(૧) ગાઢ [illegible] તમે જ મન અને [illegible] મન છે

(૨) નર્મગાઢ એ પ્રમાદનો મોટો ભાઠ છે

(૩) આત્માનું જ્ઞાન એ મોટી માગ [illegible]નો છે ધ્યાન એ આત્મજ્ઞાનનો [illegible]યો છે

૧૩. હાનિકારક વિચારોને બદલે સાચા હિતકારક વિચારો

કામ ને વિષયના વિચારોને દૂર કરવા માટે ખંતપૂર્વક બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરો, સત્યના સાક્ષાત્કાર માટે કે ઈશ્વરદર્શન માટે તીવ્ર ઈચ્છા રાખો અને પવિત્રતાના અનેક ફાયદાઓનું મનન કરો

તિરસ્કાર ને ક્રોધના વિચારોને પ્રેમ, ક્ષમા દયા, મૈત્રી, શાંતિ, ધૈર્ય ને અહિંસાના વિચારોથી સંયમમાં રાખવા જોઈએ

અભિમાન ને [illegible]પના વિચારોને નિયમિત રીતે દીનતા ને વિનયના અભ્યાસથી થતા ફાયદાઓનું મનન કરીને કાબૂમાં રાખી શકાય

વિવિધ પ્રકારના વિચારો પર વિજય

૧૪. વિચારોની હારમાળા

અનેકવિધ વિચારોની પરંપરા જોવામાં આવે છે કેટલાક વિચારો પ્રેરણારૂપે પ્રગટ થાય છે આ ઉપરાંત દશ્ય વિચારો, શ્રાવ્ય વિચારો, પ્રતીકાત્મક વિચારો. નિયમિત ટેવરૂપે આવતા વિચારો—આમ અનેકવિધ વિચારો જોવામાં આવે છે.

કેટલાક વિચારો રમત કે ખેલની માફક ગતિશીલ પણ હોય છે. કેટલાક વિચારો આવેગપૂર્ણ હોય છે, ત્યારે કેટલાક પરિવર્તનશીલ હોઇ દશ્યમાંથી શ્રાવ્ય ને શ્રાવ્યમાંથી ગતિશીલ રૂપ ધારણ કરે છે.

જેવી રીતે મન ને પ્રાણ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે તેવી જ રીતે સંકલ્પ ને શ્વાસોશ્વાસ વચ્ચે પણ ધારો સંબંધ છે | જ્યારે મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ ધીમો થાય છે જ્યારે ચિંતન ઝડપી બને છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ પણ ઝડપથી ચાલે છે) સાયકોગ્રાફ નામનું યંત્ર મનમાંના વિચારોને બરાબર બતાવી શકે છે

૧૫. અધમ સંકલ્પો અને નૈતિક ઉન્નતિ

સંયમહીન સ્વચ્છંદી વિચારો એ જ બધા અનર્થોનું મૂળ છે સ્વતંત્ર રીતે દરેક સંકલ્પ તદ્દન શક્તિહીન હોય છે. કારણ કે મનમાં ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા અસંખ્ય સંકલ્પો કામ કરી રહ્યા હોય છે.

જેમ જેમ સંકલ્પો પર વધારે ને વધારે કાબૂ રાખવામાં આવે તેમ તેમ મન વધારે એકાગ્ર બને છે આથી તેની શક્તિ ને સામર્થ્યમાં વધારો થતો જાય છે

અધમ ખરાબ સંકલ્પોનો નાશ કરવા માટે ખૂબ ધીરજની જરૂર પડે છે પણ ઉમદા ભવ્ય વિચારોના સેવનથી તેઓ બહુ સહેલાઇથી ને ઝડપથી નાશ પામે છે. વિચારની કાર્યપદ્ધતિથી અજાણ સંસારી વ્યક્તિ તિરસ્કાર, ક્રોધ, વેરઝેર, કામ, લોભ,

વગેરે બધા હલકા વિચારોનો શિકાર બને છે, આથી તેની ઇચ્છા-શક્તિ ને વિવેકશક્તિ નબળાં પડી જાય છે, જેને પરિણામે મનની હલકી સૂક્ષ્મ વિચારજાળમાં તે સપડાઇ જાય છે

માનસિક શક્તિ સંપાદન કરવાનો સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે હંમેશાં મનની શક્તિને અનેક રસ્તે વાળી શક્તિને વેડફી નાખનાર અનેકવિધ સંસારી અધમ સંકલ્પોને કાબૂમાં રાખી હંમેશાં ભવ્ય, ઉન્નત ને ઉમદા વિચારોનું સેવન કરવું જોઇએ.

જ્યારે કોઇ પણ અશુભ મલિન વિચાર મનને પીડતો હોય ત્યારે તેને જીતવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે આપણે તેની તદ્દન અવગણના કરવી જોઇએ. આ અવગણના કેવી રીતે કરવી? તેને તદ્દન ભૂલી જઇને તેને કેવી રીતે ભૂલી જવો? ફરીથી તેને મનમાં દાખલ થતો અટકાવીને અથવા તેનું મનન ન કરીને.

મનને તેનું મનન કરતાં કેવી રીતે અટકાવી શકાય? તેને બદલે બીજા રસદાયક, ભવ્ય ને પ્રેરણાજનક સંકલ્પ કે વિષયનું ચિંતન કરીને. અવગણના કરો, ભૂલી જાઓ, કંઇક ભવ્ય ને પ્રેરણાદાયક સંકલ્પનું ચિંતન કરો–અધમ હલકા વિચારોને દૂર કરવા માટે આ ત્રણ સૂત્રો મહાન સાધનારૂપ છે.

૭

સંકલ્પનિયમન માટે સિદ્ધ સાધનાઓ

૧ એકાગ્રતા દ્વારા ચિત્તવૃત્તિનિરોધ

મનમા ફૂટી નીકળતા વિચારોને શાંત કરો. ઉછળતા મનના આવેશોને શાંત કરવા માટે મનને બાહ્યાનમા કોઈ મૂર્ત વસ્તુ પર એકાગ્ર કરો. જેમ કે કોઈ ફૂલ, બુદ્ધ ભગવાનની મૂર્તિ, કોઈ સ્વમૂર્તિ, હૃદયમાંનો દિવ્ય પ્રકાશ, કોઈ સંતનુ સ્વરૂપ કે તમારા ઇષ્ટદેવનુ ધ્યાન પણ ચાલે.

દિવસમા ત્રણ કે ચાર વાર—જેમ કે, બ્રાહ્મ મુહૂર્ત, સવારના ૮, બપોરના ૪ અને સાંજના ૮—એમ અભ્યાસ કરો. ભક્તો હૃદયમા ધ્યાન ધરે છે. રાજયોગીઓ ત્રિકૂટી (જે મનનુ સ્થાન છે તે)મા ધ્યાન કરે છે ત્યારે વેદાંતીઓ પરબ્રહ્મ પર મનને એકાગ્ર કરે છે. ત્રિકૂટી એ બે ભ્રમર વચ્ચેનુ સ્થાન છે.

તમે નાકના અગ્રભાગ પર, નાભિમા કે મૂલાધાર ચક્ર (કરોડના છેલ્લા મણકા નીચેના સ્થાન)મા પણ મનને એકાગ્ર કરી શકો.

જ્યારે નકામા અસંબદ્ધ વિચારો મનમાં ઘૂસી જાય, ત્યારે તેમની પરવા કરો નહિ આથી તે ચાલ્યા જશે. પણ બળજોરથી તેમને હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરો નહિ આથી તો ઊલટા તેઓ હઠે ભરાશે અને સામો વિરોધ કરશે આથી તમારી ઇચ્છાશક્તિ પરનો બોજો વધારશે ને બમણા વેગથી હુમલો કરશે માટે તેમને બદલે ભિન્ન વિચારોને સ્થાન આપો. આથી આ હલકા વિચારો ધીમેધીમે પોતાની મેળે ચાલ્યા જશે. આમ, એકાગ્રતાના અભ્યાસમાં ધીમેધીમે પણ મક્કમતાપૂર્વક આગળ વધો

મનની ઝડપી ચંચળતાને અટકાવવા માટે એકાગ્રતા ખાસ જરૂરની છે. એકાગ્રતાથી મન એક જ રૂપ કે વસ્તુના ચિંતનમાં લાંબા સમય માટે સ્થિર થઇ શકે છે. મનને અનેક વસ્તુઓ પર ગુલાંટ ખાતું અટકાવવા તેમ જ તેની એકાગ્રતાની આડે આવતાં અનેકવિધ વિઘ્નોને દૂર કરવા એક જ વસ્તુ પર મનને સ્થિર કરવાનો સતત અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

વિષયી વિચારો ને વિષયી ઇચ્છાઓનું વિરોધી તત્ત્વ એકાગ્રતા છે. આનંદ એ ચિંતાનો વિરોધી છે. એવી જ રીતે સ્થિર ચિંતન એ પણ ચિંતાનો વિરોધી છે. સક્રિય વિચાર એ પ્રમાદ ને સુસ્તીનો વિરોધી છે, ત્યારે આનંદનો વિભાગ એ ઘૃણાનો વિરોધી છે.

સ્થૂળ પદાર્થો પર મનને એકાગ્ર કરવું સહેલું છે. કારણ કે મનમાં સ્વાભાવિક રીતે જ બહારના વિષયોમાં ભાગવાનું વલણ હોય છે માટે શ્રીકૃષ્ણ, રામ, નારાયણ, દેવ, ભગવાન ઇસુ, વગેરેનું ચિત્ર તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખો અને મટકું માર્યા વગર

તેના તરફ એકાગ્ર દૃષ્ટિએ જુઓ પ્રથમ મસ્તકને ધ્યાનપૂર્વક જુઓ, પછી શરીર ને છેવટે પગને આ ક્રમે આ ક્રિયાનું વારંવાર આવર્તન કરો. જ્યારે તમારું મન શાંત થાય ત્યારે ફક્ત એક જ સ્થાને દૃષ્ટિ રાખી આંખો બંધ કરો અને માનસિક ચિત્ર ખડું કરવાનો યત્ન કરો.

આ અભ્યાસથી ચિત્રની ગેરહાજરીમાં પણ તેને તમારા મનમાં ખડું કરી શકશો સંકલ્પ થતાં જ એક ક્ષણમાં માનસિક ચિત્ર નિર્માણ થઈ જવું જોઈએ ત્યાર બાદ તે ચિત્રને થોડી વાર મનમાં સ્થિર કરો. આનું નામ એકાગ્રતા આવો અભ્યાસ દરરોજ કરવાનો છે.

જો તમારા મનની એકાગ્રતાની શક્તિને વધારવી હોય તો તમારી સાંસારિક ધાંધાઓ અને પ્રવૃત્તિઓને મર્યાદિત કરવી જ પડશે તમારે રોજ નિયમિત રીતે થોડા કલાક મૌન પાળવું પડશે તો જ મન સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકશે

ધ્યાન વખતે તમારા મનરૂપી સરોવરમાં માત્ર એક જ વિચારરૂપી તરંગ હોવો જોઈએ આથી મન માત્ર એક જ વસ્તુનું રૂપ ધારણ કરે છે ને મનની બીજી બધી ક્રિયાઓ થંભી જાય છે.

૨. દૃઢ મનોબળ દ્વારા સંકલ્પનિયમન

ઉન્નતિના માર્ગમાં વિઘ્નકારક એવા અનિચ્છનીય વિચારો અને તેની ખરાબ અસર સામે થવાની શક્તિ મનમાં કેળવવા માટે ખૂબ જ મનોબળની જરૂર પડે છે આ મનોબળ વધારવાથી તમારા ઉપર માત્ર અંદરના આત્માની ઉચ્ચ પ્રેરણા ને બહારનાં પ્રેરક બળોની જ સુંદર અસર થઈ શકશે માટે હમેશાં તમારા મનને સૂચન કરો : "હું મારા મનને બંધ કરું છું, હલકી અસર

ને દ્વંદ્વરૂપી બે વિરોધી પ્રવાહોને આધીન છે માટે જ તેમને અમુક પદાર્થો ગમે છે અને અમુક પદાર્થો ગમતા નથી પણ તપસ્વી સાધક સંસારના પદાર્થોની વચ્ચે રાગદ્વેષ વિના સંપૂર્ણ આત્મસંયમ સાથે વિચરી શકે છે, આથી શાશ્વત શાંતિ મેળવી શકે છે

સંયમી પુરુષમાં દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હોય છે આથી ઇન્દ્રિયો ને મન તેની ઇચ્છાને અનુસરે છે તે માત્ર શરીરના નિર્વાહ પૂરતા જરૂરી પદાર્થો રાગદ્વેષ વિના સ્વીકારે છે શાસ્ત્રમાં નિષેધ કરેલ કોઈ પણ પદાર્થને તે ભોગવવા ઇચ્છા કરતો નથી

૪ સંકલ્પોને ઓછા કરવાની કળા

રબરના ખેતરમાં રબરના મોટા વૃક્ષોની નજીકમાં નાના ઝાડ ઊગ્યાં હોય તેને તેનો માલિક કાપી નાખે છે આમ કરવાથી તે મોટાં ઝાડમાંથી વધારે રસ મેળવી શકે છે એવી જ રીતે તમારે અમૃતરસ પીવો હોય તો ફાલતુ વિચારોને એક પછી એક ઓછા કરવા પડશે

જેવી રીતે આપણે ફળની ટોપલીમાં માત્ર સારાં જ ફળ રાખીએ છીએ ને ખરાબ ફળને ફેંકી દઈએ છીએ, તેવી જ રીતે તમારા મનમાં માત્ર સારા જ વિચાર રાખો ને ખરાબ વિચારોને દૂર કરો

જેવી રીતે યોદ્ધો કિલ્લાની બારીમાંથી બહાર ડોકાતા દુશ્મનોના માથાને એક એક કરીને કાપી નાખે છે, તેવી જ રીતે મનના ઊંડાણમાંથી જેમ જેમ વિચાર બહાર સપાટી પર આવતા જાય તેમ તેમ તેનો નાશ કરો

જ્યારે ગરોળીની પૂંછડી કાપી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે કપાયેલો છેડો થોડી વાર તરફડાટ કરે છે કારણ કે હજી પૂંછડીમાં થોડા પ્રાણ અવશેષ હોય છે એક કે બે મિનિટ પછી બધી ગતિ

બંધ પડી જાય છે. એવી જ રીતે વિચારોને ઓછા કરી નાખ્યા બાદ પણ થોડાક વિચારો ગરોળીની પૂંછડીની માફક ચંચળતા બતાવશે; પણ તેઓ શક્તિહીન હોવાથી તેમાં ચેતન હોતુ નથી, આથી તેઓ ગંભીર નુકસાન કરી શકતા નથી

જેવી રીતે ડૂબતો માણસ પોતાને બચાવવા ધમપછાડા કરે છે, તેવી જ રીતે આ ચેતનહીન વિચારો પોતાની અગાઉની શક્તિ ને ચેતન પ્રાપ્ત કરવાને ખૂબ પ્રયાસ કરે છે. પણ જો તમે નિયમિત રીતે તમારી ધારણા ને ધ્યાનના અભ્યાસને ચાલુ રાખો તો તેઓ ઘી વિનાના દીવાની જેમ પોતાની મેળે જ નાશ પામશે.

રાગ, અહંભાવ, ઇર્ષા, અભિમાન ને દ્વેષનાં મૂળ ઘણાં ઊંડાં ગયાં હોય છે. જો તમે વૃક્ષની ડાળીઓ કાપી નાખો તો તેઓ થોડા સમય બાદ ફરીથી ફૂટશે તેવી જ રીતે, જે વિચારો થોડા સમય માટે દબાઇ જાય છે કે ઓછા થાય છે તે ફરીથી ફૂટી નીકળે છે. માટે જ તેમને નિર્મૂળ કરવા માટે પ્રખર પ્રયાસ કરવો પડે છે અને મનન, ધ્યાન, વગેરે સાધનો સતત કરવાં પડે છે.

૫. નેપોલિયનની પદ્ધતિ દ્વારા વિચારો પર વિજય

જ્યારે તમે કોઇ એક વિષય પર વિચાર કરતા હો ત્યારે બીજા વિચારોને મનમા પ્રવેશ કરવા દો નહિ. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે ગુલાબનાં ફૂલનો જ વિચાર કરતા હો ત્યારે માત્ર વિવિધ પ્રકારનાં ગુલાબનાં ફૂલનો જ વિચાર કરો. બીજા કોઇ પણ વિચારને મનમાં પ્રવેશ કરવા દો નહિ

જ્યારે તમે દયાનો વિચાર કરો ત્યારે માત્ર દયાના વિચારને જ મનમાં પ્રવેશ કરવા દો, ત્યારે ક્ષમા કે ઉદારતાનો વિચાર કરો નહિ. જ્યારે તમે ગીતાનો અભ્યાસ કરતા હો, ત્યારે ચા કે ક્રિકેટમેચનો વિચાર કરો નહિ. તમારી પાસેના વિષયમાં રીતે સંપૂર્ણપણે લીન થઇ જાઓ.

નેપોલિયન નીચેની પદ્ધતિથી પોતાના વિચારો પર સયમ રાખતો તે કહે છે જ્યાર મારે સુદર આકર્ષક વિષય પર વિચાર કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે જીવનની અપ્રિય વસ્તુઓની યાદી આપનારા મારા મનના ખાનાને હુ બધ કરી દઉ છુ ને વધારે આનદદાયક વિચારોવાળા મનના ખાનાને હુ ઉઘાડુ છુ જ્યારે મારે સૂવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે મનના બધા જ ખાના બધ કરી દઉ છુ

૬ અશુભ હલકા વિચારોને મનમા પ્રવેશતા અટકાવો

ધારો કે અશુભ વિચારો તમારા મનમા ૧૨ કલાક રહે છે અને દર ત્રીજે દિવસ ફરીથી આવે છે જો તમે રોજની નિયમિત એકાગ્રતા ને ધ્યાન દ્વારા તેમને ૧૦ કલાક જ રહેવા દો અને અઠવાડિયામા માત્ર એક વખત ફરીથી આવવા દો તો એ દેખાતી પ્રગતિ છ જો તમે આમ અભ્યાસમા મડયા રહેશો તો તેમનો રહેવાનો ને ફરીથી આવવાનો સમય ધીમે ધીમે તદ્દન ઓછો થઈ જશે છેવટે તેઓ તદ્દન નાશ પામશે

તમારી હાલની માનસિક સ્થિતિને ગયા વરસની અને તે વરસ પહેલાની સ્થિતિ સાથે સરખાવો આથી તમે તમારી પ્રગતિ જાણી શકશો શરૂઆતમા પ્રગતિ બહુ જ ધીમી જણાશે ત્યારે તમારા વિકાસ ને પ્રગતિનુ માપ કાઢવુ તમને મુશ્કેલ જણાશે

પડે છે કહેવત છે કે ' દુષ્ટને આગળી આપો તો કાંડુ પકડશે '
દુષ્ટ વિચારોને પણ આ લાગુ પડે છે

૮ ખરાબ સંકલ્પને ઊગતા પહેલા જ દાબી દો

જેમ કોઇ કૂતરો કે ગધેડુ આપણા ઘરમા પ્રવેશ કરવા આવે ત્યારે આપણે તરત જ બારણુ બંધ કરી દઇએ છીએ, તેવી જ રીતે કોઇ પણ અગમ્ય વિચાર તમારા મનમા પ્રવેશ કરી મગજ ઉપર ખરાબ છાપ પાડે તે પહેલા જ તેને મનમા આવતો અટકાવી દો આથી તમે થોડા સમયમા જ જ્ઞાની થશો અને શાશ્વત સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરશો

કામ, લોભ ને અહંતાને દૂર કરો માત્ર શુદ્ધ વિચારોને જ મનમા સ્થાન આપો આ કાર્ય ટેકરી પર ચડવા જેવુ મુશ્કેલ છે છતા પણ તે કર્યે જ છૂટકો છે થોડા સમય બાદ જરૂર તમે તમારા પ્રયાસમા સફળ થશો

એક દુષ્ટ વિચારને દાબી દેતા બીજા દુષ્ટ વિચારોનો નાશ કરવાનુ બળ તમારામા ઉત્પન્ન થશે જેને લીધે તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ ને ઇચ્છાશક્તિમા પણ વૃદ્ધિ થશે

ખરાબ સંકલ્પનો નાશ કરવામા તમે નિષ્ફળ જાઓ તો પણ કદી નિરાશ થાઓ નહિ પરસેવા વિના મેવા મળે નહિ ધીમે ધીમે તમારામા આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ ઉત્પન્ન થશે, જેનો તમને અનુભવ થવા માંડશે

૯ ખરાબ સંકલ્પોનો નાશ કરવા માટે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ

કોઇ વાર જ્યારે ખરાબ સંકલ્પ તમારા મનમા પ્રવેશ કરે ત્યારે તમારુ મન ધ્રૂજી ઊઠે છે આ તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિનુ ચિહ્ન છે આ બતાવે છે કે, તમારો આધ્યાત્મિક વિકાસ

થઇ રહ્યો છે હવે ભૂતકાળમા થયેલાં તમારા દુષ્ટ કાર્યેનેા વિચાર કરતા તમને તીવ્ર દુઃખ થશે હવે તમે તેના કામ ફરીથી કરશેા નહિ તે કરવા જતા તમારુ મન કપી ઊઠશે ટેવની પ્રબળતાથી જ્યારે જ્યારે કેાઇ ખરાબ વિચાર તમને દુષ્કૃત્ય કરવા માટે પ્રેરશે, ત્યારે તમારું શરીર કપી ઊઠશે પૂરેપૂરા બળ ને ઉત્સાહપૂર્વક તમારુ ધ્યાન ચાલુ રાખેા આમ, દુષ્કૃત્યેાની બધી યાદ ને દુષ્ટ વિચારેાની બધી છાપ ભૂસાઇ જતાં સેતાનનાં બધાં પાપમય સૂચનેા એની મેળે નાશ પામશે ત્યારે તમારું જીવન સંપૂર્ણ પવિત્રતા અને શાંતિથી સુરક્ષિત બનશે

શરૂઆતમા તેા જ્યારે તમે ધ્યાનમા બેસશેા ત્યારે બધી જાતના પાપમય વિચારેા તેમા જાગૃત થશે જ્યારે ધ્યાનમા તમે શુદ્ધ વિચારેા માટે પ્રયાસ કરેા છેા ત્યારે જ આમ [illegible] છે!

માટે હાંકી કાઢે છે ? અમે અમારા સ્થાનને હવે ખાલી કરીશું નહિ" પણ આથી નિરાશ થાઓ નહિ ને નિયમિત રીતે તમારો ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો આથી જરૂર આ ખરાબ વિચારો ઓછા-થઇ જશે ક્રમે ક્રમે તેઓ નાશ પણ પામશે

હકારાત્મક શુભ વસ્તુ હંમેશાં નકારાત્મક અશુભ વસ્તુ પર વિજય મેળવે છે. આ કુદરતનો કાયદો છે. હકારાત્મક સારા વિચારો આગળ નકારાત્મક ખરાબ વિચારો કદી ટકી શકે જ નહિ. હિંમત ભયને દૂર કરે છે, ધૈર્ય ક્રોધ ને ચીડિયાપણાને હરાવે છે, પ્રેમ દ્વેષ પર વિજય મેળવે છે, પવિત્રતા કામના સંકલ્પને ટકવા દેતી નથી ધ્યાનને સમયે ખરાબ વિચાર સપાટી પર આવતાંની સાથે જ હવે તમે બેચેન બની જાઓ છો આ હકીકત જ બતાવે છે કે તમે આધ્યાત્મિકતાના પ્રગતિ કરતા જાઓ છો.

ભૂતકાળમાં તો તમે જાણીબૂઝીને બધા પ્રકારના પાપમય વિચારોને આશ્રય આપતા હતા તમે તેમને આવકારતા અને પોષણ આપતા હવે તમે તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામાં અડગ રહો, તેમાં આગ્રહી ને ખંતીલા બનો આથી જરૂર તમને વિજય મળવાનો જ. મંદ સાધક પણ જો એ કે ત્રણ વર્ષ અખંડ રીતે જપ ને ધ્યાનની સાધનામાં મંડયો રહે તો તેનામાં અદ્દભુત પરિવર્તન થયેલું જણાશે. હવે તે અભ્યાસને છોડી શકશે નહિ. જો ધ્યાનની સાધનાને તે એક દિવસને માટે પણ છોડી દે તો હવે તેને લાગશે કે તે દિવસે તેણે કંઇક ગુમાવ્યું છે અને તેનુ મન તદ્દન બેચેન બની જશે

૧૦. અનિષ્ટ વિચારો દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાયો

જ્યારે મન શૂન્ય હોય છે ત્યારે હલકા વિચારો અંદર પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. મોહ ને કામથી ભરેલા દુષ્ટ વિચારો એ જ

થઇ રહ્યો છે હવે ભૂતકાળમા થયેના તમારા દુષ્ટ કાર્યોનો વિચાર કરતા તમને તીવ્ર દુ ખ થશે હવે તમે તેવા કામ ફરીથી કરશો નહિ તે કરવા જતા તમારુ મન કપી ઊઠશે તેની પ્રબળતાથી જ્યારે જ્યારે કોઇ ખરાબ વિચાર તમને દુષ્કૃત્ય કરવા માટે પ્રેરશે, ત્યારે તમારુ શરીર કપી ઊઠશે પૂરેપૂરા બળ ને ઉત્સાહપૂર્વક તમારુ ધ્યાન ચાલુ રાખો આમ, દુષ્કૃત્યોની બધી યાદ ને દુષ્ટ વિચારોની બધી છાપ ભૂસાઇ જતા સેતાનના બધા પાપમય સૂચનો એની મેળે નાશ પામશે ત્યારે તમારુ જીવન સપૂર્ણ પવિત્રતા અને શાતિથી સુરક્ષિત બનશે

શરૂઆતમા તો જ્યારે તમે ધ્યાનમા બેસશો ત્યારે બધી જાતના પાપમય વિચારો તેમા જાગૃત થશે જ્યારે ધ્યાનમા તમે શુદ્ધ વિચારો માટે પ્રયાસ કરો છો ત્યારે જ આમ કેમ બને છે ?

આ વસ્તુસ્થિતિથી કટાળી કેટલાક સાધકો પોતાની આધ્યાત્મિક ધ્યાનની સાધના છોડી પણ દે છે જો તમે ગધેડાને ડાંગ કાઢવાનો પ્રયાસ કરશો તો તે વેર લેવા તમારા પર હલ્લો કરશે તેવી જ રીતે જ્યાર તમે સારા પવિત્ર દિવ્ય વિચારો કરવા બેસો છો, ત્યારે જૂના પાપમય વિચારો બમણા વેગથી વેર લેવા માટે તમારા ઉપર ધસારો કરે છે જ્યારે તમારા દુસ્મનને તમારા ઘરમાથી હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરો છો ત્યારે તે પૂરપૂરા જોરથી તમારી સામે થાય છે

કુદરતમા વિરોધ કે પ્રતિક્રિયાનો નિયમ કામ કર છે જૂના અશુભ વિચારો સામે જોરશોરથી વિરોધ કરી જાહેર કરે છે કે, હે મનુષ્ય ! ક્રૂર બન નહિ તે મને અનાદિ કાળથી તારા મન રૂપી ઘરમા નિવાસસ્થાન આપ્યુ છે માટે અહી રહેવાનો અમને પૂરેપૂરો હક છે અમે તને તારા દુષ્કૃત્યોમા આજ સુધી મદદ કરી છે, તો હવે તુ અમને અમારા નિવાસસ્થાનમાથી શા

માટે હાંકી કાઢે છે ? અમે અનાગ સ્થાનને હવે ખાલી કરીશું નહિ" પણ આથી નિરાશ થાઓ નહિ ને નિયમિત રીતે તમારો ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો આથી જરૂર આ ખરાબ વિચારો ઓછા થઇ જશે ક્રમે ક્રમે તેઓ નાશ પણ પામશે

હકારાત્મક શુભ વસ્તુ હમેશાં નકારાત્મક અશુભ વસ્તુ પર વિજય મેળવે છે આ કુદરતનો કાયદો છે હકારાત્મક સારા વિચારો આગળ નકારાત્મક ખરાબ વિચારો કદી ટકી શકે જ નહિ. હિંમત ભયને દૂર કરે છે, ધૈર્ય ક્રોધ ને ચીડિયાપણાને હરાવે છે, પ્રેમ દ્વેષ પર વિજય મેળવે છે, પવિત્રતા કામના સંકલ્પને ટકવા દેતી નથી ધ્યાનને સમયે ખરાબ વિચાર સપાટી પર આવતાંની સાથે જ હવે તમે બેચેન બની જાઓ છો આ હકીકત જ બતાવે છે કે તમે આધ્યાત્મિકતાના પ્રગતિ કરતા જાઓ છો.

ભૂતકાળમાં તો તમે જાણીબૂઝીને બધા પ્રકારના પાપમય વિચારોને આશ્રય આપતા હતા તમે તેમને આવકારતા અને પોષણ આપતા હવે તમે તમારી આધ્યાત્મિક સાધનામા અડગ રહો, તેમાં આગ્રહી ને ખંતીલા બનો આથી જરૂર તમને વિજય મળવાનો જ મંદ સાધક પણ જો એ કે ત્રણ વર્ષ અખંડ રીતે જપ ને ધ્યાનની સાધનામાં મંડયો રહે તો તેનામા અદ્ભુત પરિવર્તન થયેલું જણાશે હવે તે અભ્યાસને છોડી શકશે નહિ. જો ધ્યાનની સાધનાને તે એક દિવસને માટે પણ છોડી દે તો હવે તેને લાગશે કે તે દિવસે તેણે કઇક ગુમાવ્યુ છે અને તેનુ મન તદ્દન બેચેન બની જશે

૧૦. અનિષ્ટ વિચારો દૂર કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાયો

જ્યારે મન શૂન્ય હોય છે ત્યારે હલકા વિચારો અંદર પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. મોહ ને કામથી ભરેલા દુષ્ટ વિચારો એ જ

વ્યભિચારની શરૂઆત છે કામાસક્ત દૃષ્ટિથી જ હૃદયમા વ્યભિચારની શરૂઆત થઇ ચૂકી અમજની 'માનસિક કર્મ એ જ સાચા કર્મ છે આ વાતને દૃઢ રીતે યાદ રાખો ' ઇશ્વર મનુષ્યની કિંમત તેની ભાવના અનુસાર કરે છે, ત્યારે સંસારી મનુષ્યો માત્ર તેના બહારના કાર્યની કિંમત આકે છે માટે હમેશા મનુષ્યની ભાવના તરફ જુઓ–આથી તમે કદી ભૂલ ખાશો નહિ

મનને સદા કામમા રત રાખો આથી પાપમય વિચારો અંદર દાખલ થઈ શકશે નહિ આળસુ મન એ સેતાનનુ કારખાનુ છે દરેક ક્ષણે મન પર ચોકી બેસાડો

હમેશા તમારી જાતને કોઈ ને કોઈ કાર્યમા લીન રાખો જેમકે–સીવવુ, નાસણ માજવા, ઝાડુ કાઢવુ, પાણી ભરવુ, વાચવુ, ધ્યાન ધરવુ, માળા ફેરવવી, ભજન ગાવા, પ્રાર્થના કરવી, વડીલો કે ગુરુઓની સેવા કરવી, માદાની ચાકરી કરવી, વગેરે અસબદ્ધ વાતચીત કે ગપ્પાથી દૂર રહો મનને હમેશા ગીતા, ઉપનિષદ, યોગવાસિષ્ઠ, વગેરના ઉદાત્ત વિચારોથી ભરો

૧૧ વિચારોનુ નિયમિત શાસન

મન એ તોફાની ભૂતડા જેવુ કે તે કૂદકા મારતા વાદરા જેવુ છે માટે જ રોજ તેને શિસ્ત ને શાસનમા રાખવાની જરૂર છે આથી જ તે ધીમે ધીમે વશ થઈ શકે

તમારા મનને રોજ ક્રિયાત્મક કવાયત આપવામા આવે તો જ તેમા પ્રવેશ કરતા ખરાબ સંકલ્પોને અટકાવી શકાય, ને જે સંકલ્પો કે ક્રિયાઓનુ જોર જન્મ્યુ ન હોય તેને ઇચ્છા પ્રમાણે ફેરવી શકાય

મનને નિયમિત રીતે શિસ્તમા રાખી કવાયત આપવાથી જ તમે નાના સંકલ્પો ને ક્રિયાઓને ઉત્તેજિત કરી શકશો અને એક વખત ઉત્પન્ન થાય બાદ તેમને લાબા સમય સુધી રાખી શકશો

માનસિક આરામ ને શિથિલીકરણ માટે નીચે પ્રમાણે રોજ કરવા લાયક એક સુંદર કવાયત છે. તેનાથી તમારામાં ખૂબ પ્રેરણા ને શક્તિ ઉત્પન્ન થશે. આંખો બંધ કરો. જે તમને ગમતી વસ્તુ હોય તેનું ચિંતન કરો. આ તમારા મનને અદ્ભુત રીતે શાંત કરશે. ભવ્ય હિમાલય, પવિત્ર ગંગા, કાશ્મીરના સુંદર પ્રાકૃતિક દૃશ્યો, તાજમહાલ, કલકત્તાનું વિકટોરિયા મેમોરિયલ, આકર્ષક સૂર્યાસ્ત, વિશાળ મહાસાગરનો પટ અથવા અનંત આકાશનું ચિંતન કરો.

એવી કલ્પના કરો કે આખું જગત અને તમારું શરીર સમુદ્રરૂપી અનંત મહાસાગરમાં તણખલાની માફક તરી રહ્યાં છો. એવો અનુભવ કરો કે પરમાત્માનો પાવન રામાંચક સ્પર્શ અનુભવી રહ્યા છો ને આખા સંસારમાં તેમ જ તમારામાં પણ દિવ્ય જીવનના ધબકારા વહી રહ્યા છે. વળી, જીવનના મહાસાગર અને હિરણ્યગર્ભ પ્રભુ ધીમે ધીમે તમને પોતાની વિશાળ છાતી પર લાડ લડાવી રહ્યા છે. ત્યાર બાદ તમારી આંખો ઉઘાડો. આથી તમને ખૂબ જ શાંતિ ને બળની પ્રાપ્તિ થશે. આનો અનુભવ કરી દિવ્ય આનંદ માણો !

૧૨ દુષ્ટ સંકલ્પો અને સર્પની ઉપમા

જેવી રીતે બીજમાંથી ફળ થાય છે, તેવી જ રીતે સંકલ્પમાંથી કર્મ ઉત્પન્ન થાય છે. સારા સંકલ્પો સારાં કાર્યોને ઉત્પન્ન કરે છે ને દુષ્ટ સંકલ્પોમાંથી ખરાબ કાર્યો ઉત્પન્ન થાય છે.

શુભ સંકલ્પોને જ મનમાં આશ્રય આપો ને દુષ્ટ વિચારોને હાંકી કાઢો. જો સત્સંગ, ધાર્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ, પ્રાર્થના, ઇત્યાદિ દ્વારા તમે શુભ વિચારોને કેળવશો તો અશુભ વિચારો પોતાની મેળે નષ્ટ થશે.

જેવી રીતે જોડાના ખૂંચતી કાંકરીને તમે એકદમ બહાર કાઢી ફેંકી દો છો, તેવી જ રીતે કુત્સિત વિચારને એકદમ મનમાંથી બહાર કાઢી નાખવાની તમારામાં શક્તિ હોવી જોઈએ. ત્યારે જ

જ તમારામાં મન પર વિજય મેળવવાની પૂરતી શક્તિ' આવી છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગે તમે અમુક અંશે સાચી પ્રગતિ સાધી છે એમ ગણાશે

જ્યારે તમે લાકડી વડે સર્પના માથા પર ફટકો મારી તેનું માથું છૂંદી નાખો છો ત્યારે તે અમુક વખત સુધી તદ્દન નિષ્ક્રિય પડી રહે છે તમને એમ લાગે છે કે તે મરી ગયો છે. પણ એકાએક તે પોતાનું માથું ઊંચું કરે છે ને દોડી જાય છે. એવી જ રીતે, જે સંકલ્પોને તમે પહેલાં દબાયેલા કે નાશ પામેલા માનો છો તે જ સંકલ્પો પુનર્જીવન પામી શક્તિ મેળવે છે અને માથું ઊંચું કરે છે. માટે જ તેઓ ફરીથી ચેતન ન મેળવે એવી રીતે તેમનો સંપૂર્ણ નાશ કરવો જોઈએ

૧૩. સંકલ્પવિજય દ્વારા જગતવિજય

સંકલ્પો પર હંમેશા નિયંત્રણ રાખો મિથ્યા કલ્પના કે સ્વપ્નસૃષ્ટિથી દૂર રહો આથી મનોનાશ થશે સંકલ્પોનો પૂરેપૂરો નાશ થાય એ જ મોક્ષમુક્તિ છે. જ્યારે વિચાર સૃષ્ટિનો અંત આવે ત્યારે મનનો પણ નાશ થાય છે

આ માયામય સંસારનો અનુભવ પણ તમારી કલ્પનાને જ આધીન છે જ્યારે કલ્પના સૃષ્ટિ પૂરેપૂરી રીતે નાશ પામે છે ત્યારે સંસાર પણ નાશ પામે છે

સંકલ્પો પર વિજય એટલે જ બધી મર્યાદાઓ, નિર્બળતા, અજ્ઞાન ને મૃત્યુ પર ખરો વિજય મશીનગનથી ચલાવાતા બહારના યુદ્ધ કરતાં મનની અંદર ચાલતું આંતરિક યુદ્ધ વધારે ભયંકર છે. શસ્ત્રબળથી જગત જીતવા કરતા સંકલ્પો પર વિજય મેળવવો એ વધારે મુશ્કેલ છે. માટે તમારા સંકલ્પોને જીતો અને તમે આખા જગતને જીતી શકશો.

૧૪. વિચારશકિતને દિવ્ય માર્ગે વાળો

સામાન્ય રીતે વિચારો બાહ્ય પદાર્થો તરફ સહેલાઇથી વહે છે. મનનો એવો જ સ્વભાવ છે કે તે સંસારી પદાર્થોનું સરળતાથી ચિંતન કરી શકે છે.

આથી મગજમાં સાંસારિક વિચારોને સહેલાઇથી વહન કરી શકે એવા જૂના સમયથી ચીલા પડી ગયા હોય છે અને તે જ માર્ગે વિચારો દોડે છે આથી ઇશ્વરનું ચિંતન કરવું એ તેને માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે. ખરેખર, વ્યાવહારિક સંસારી મનુષ્ય માટે આ કાર્ય પર્વત પર ચડવા જેટલું મુશ્કેલ લાગે છે.

બાહ્ય સાંસારિક સંકલ્પોથી મનને મુકત કરી ઈશ્વર પર સ્થિર કરવું એ ગંગાસાગર તરફ વહેતા ગંગાના કુદરતી પ્રવાહને પાછો વાળી ગંગોત્રી તરફ લઇ જવા જેટલું મુશ્કેલ છે તે યમુનાના પ્રવાહ સામે હોડીને હંકારવા સમાન છે

છતાં જો જન્મમૃત્યુના દુઃખથી મુકત થવાની ઇચ્છા હોય તો સતત પ્રબળ પુરુષાર્થ ને ત્યાગ દ્વારા મનના પ્રવાહને તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પણ ઇશ્વર તરફ વાળ્યે જ છૂટકો જો તમારે સંસારનાં દુઃખો અને આપદાઓથી મુકત થવું હોય તો આ સિવાય બીજો એકે રસ્તો નથી.

૧૫. સંકલ્પવિજયમાં સતત નિરીક્ષણનું મહત્ત્વ

શરૂઆતમાં મનને એક જ સંકલ્પ પર કેન્દ્રિત કરવાનું કામ ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગશે. પ્રથમ તો સંકલ્પોની સંખ્યા ઓછી કરો. એક વખતે માત્ર એક જ પદાર્થનો વિચાર કરો.

જો તમે ગુલાબના ફૂલનો વિચાર કરતા હો તો તમારે માત્ર ગુલાબ પર જ બધા વિચારોને કેન્દ્રિત કરવા જોઇએ. પૃથ્વીના જુદા જુદા પ્રદેશમાં ઊગતાં જુદી જુદી જાતનાં ગુલાબોનો તમે

વિચાર કરી શકો છો. ગુલાબમાંથી બનતી વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ અને તેના ઉપયોગ સંબંધી પણ વિચાર કરી શકો છો. સાથે સાથે બીજા જાતનાં ફૂલનો પણ મનમાં વિચાર આવી શકે પણ ફળો ને શાકભાજીના વિચારને મનમાં સ્થાન આપવું ન જોઈએ.

મનના ધ્યેયહીન અનિયંત્રિત રખડપાટને કાબૂમાં રાખો ગુલાબનો વિચાર કરતી વખતે બીજા સંકલ્પો બંધ કરી દો. આથી ધીમે ધીમે તમે મનને એક જ સંકલ્પ પર સ્થિર કરી શકશો. આમ, મનને રોજ નિયમિત રીતે શિસ્તબદ્ધ કરવું પડશે. સંકલ્પ પર વિજય મેળવવા માટે કાયમને માટે સતત નિરીક્ષણની અનિવાર્ય જરૂર છે

૧૬. સંકલ્પો પર ચોકી પહેરો મૂકી તેમને આધ્યાત્મિક બનાવો

તમારા સંકલ્પોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. તેમને સંયમમાં રાખો તમારા સંકલ્પોના સાક્ષી બનો. તેમનાથી પર જઈ સંકલ્પહીન, શુદ્ધ, સચ્ચિદાનંદ ઘન સ્થિતિમાં રમણ કરો.

આંતરમનના ઊંડાણમાં પડેલા સૂક્ષ્મ સંસ્કારો, માનસિક વલણો, ઇચ્છાઓ અને ઊર્મિઓની તમારા જાગૃત જીવન પર અગાધ અસર હોય છે તેમને શુદ્ધ કરી રૂપાંતર દ્વારા દિવ્ય બનાવવાં જોઈએ ને તેમને આધ્યાત્મિક વલણ આપવું જોઈએ જે જે શુભ ને મંગળ હોય તે જ સાંભળો, તે જ જુઓ, તેનો જ વિચાર કરો, તેના સબંધી જ વાતચીત કરો, તેનું જ ધ્યાન ધરો, તેને જ સમજવાનો ને જાણવાનો પ્રયાસ કરો.

ભય, તીવ્ર દ્વેષ, છૂપો તિરસ્કાર, ઘૃણા, અક્ષમા, ક્રોધ, કામ, વગેરે આંતરમનની પ્રવૃત્તિને દૂષિત કરે છે. સદ્ગુણો કેળવો; આંતરમનને શુદ્ધ ને બળવાન બનાવો. ઇચ્છા, વાસના, લોભ, વગેરે

દુર્ગુણો મનને ગુલામ બનાવી નષ્ટ કરે છે, માટે તેનાથી મનને મુક્ત કરી તેના સ્ફટિક જેવા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સ્થિત કરવું જોઈએ, જેથી કરીને તે સત્યને ગ્રહણ કરવા ને ધ્યાનને અમલમાં મૂકવા લાયક બને મનની બધી સ્ફુરણાઓ ભૌતિક શરીર ને માનસિક સ્તરને આભારી છે

વાસના (માનસિક સંસ્કાર ને સૂક્ષ્મ ઇચ્છાઓ)ના નાશથી જ્યારે મન કાર્ય કરવાને અશક્ત બને ત્યારે મનોનાશ કે મોક્ષની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે



૮

સંકલ્પ કેળવણી માટે યોજનાઓ

૧ વિવેકશક્તિ અને માનસિક કેળવણી

જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં ઇચ્છાનો ફણગો ફૂટે, ત્યારે ત્યારે તેને પોષવાનો કે સંતોષવાનો પ્રયાસ કરો નહિ. વિવેકશક્તિ, યોગ્ય નિર્ણય અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેને દૂર કરો. આના સતત અભ્યાસથી તમને મનની શાંતિ ને મનોબળ પ્રાપ્ત થશે. આથી મનમાંના વિચારો પણ ભિન્ન મનગે ને મનની ખડપાટ એકદમ અટકી જશે કેમકે તેની બહાર જવાની વૃત્તિ પર કાબૂ આવી જાય છે.

જો ઇચ્છાઓનો નિરાસ કરવામાં આવે તો સંકલ્પો પોતાની મેળે નાશ પામે છે. વિષય ભોગના પદાર્થોના સતત દોષ જોવાની વૃત્તિથી મન તેમનાથી અલગ પડી જાય છે ને બ્રહ્મ પર એકાગ્ર થઈ શકે છે.

શમના અભ્યાસ દ્વારા આંખ, કાન, નાક, જીભ ને ચામડી એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પણ સંયમમાં આવી જાય છે. શમ એટલે વાસના કે ઇચ્છાઓના નાશ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી મનની શાંતિ

૨ વિકારી સંકલ્પો ને આત્મનિરીક્ષણ

અશુભ દુષ્ટ સંકલ્પોના ભયાનક ને વિનાશક પરિણામોનો પૂરેપૂરો વિચાર કરો આથી જ્યારે જ્યારે અનાય સંકલ્પો મનમા સ્ફુરે ત્યારે ત્યારે તમે સાવધાન બની જશો જે ક્ષણે તેઓ ઉત્પન્ન થાય તે જ ક્ષણે મનને દિવ્ય સંકલ્પપ્રેરક એવી બીજી કોઈ વસ્તુ, પ્રાર્થના કે જપ તરફ વાળવાનો પ્રયાસ કરો જો તમારામા ખરાબ વિચારોને હાંકી કાઢવાની ખરેખરી તીવ્ર તમન્ના હશે તો તમે એટલા બધા સાવધાન બની જશો કે જો તે સ્વપ્નમા દેખા દે કે તરત જ તમે જાગી જશો જો તમે પૂરેપૂરા સાવધ હો તો જાગૃત અવસ્થામા પણ જ્યારે તમારો કટ્ટો દુશ્મન પણ તમારી સામે આવે ત્યારે પણ તેને પહોચી વળવાનુ તમને જરાય મુશ્કેલ નહિ લાગે

મનના વિકૃત સ્વરૂપ અને ઉન્માર્ગગમનથી થનારી આફતથી તમારી જાતને બચાવી લો મન સ્મલિયાળ બાળક જેવુ છે મનના ધસમસતા વેગને કાબૂમા લઇ યત્નને માર્ગે સરળતાપૂર્વક વહેતાવવો જોઇએ, તો જ તે સત્વથી ભરપૂર બની શકે માટે જ તેને સતત ઇશ્વર કે સત્યનુ જ ચિંતન કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ

જો તમારે અધ્યાત્મ માર્ગે ઝડપી પ્રગતિ સાધવી હોય તો તમારા દરેક સંકલ્પ પર ચોકી પહેરો મેમાડો સંકલ્પશૂન્ય મન હમેશા આનંદશૂન્ય હોય છે, તે સેતાનનુ કારખાનુ બની જાય છે માટે હમેશા મનનશીલ બનો ને તમારા મનનુ સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો મનની દરેક ઊર્મિને, વિચારને નિયમમા રાખો

તમારી અન્તર્પ્રેરણાને અધ્યાત્મ માર્ગે વાળી ઉદાત્ત બનાવો અધમ સંકલ્પ એ સૌથી ભયંકર ચોર છે જ્ઞાનરૂપી તલવારથી આ ચોરને કાપી નાખો હમેશા તમારા મનમા નવીન દિવ્ય

આંદોલનો કે સંકલ્પપ્રવાહો ઉત્પન્ન કરો. તમારા વિચારોને શુદ્ધ, પ્રાણવાન, ઉદાત્ત અને ચોક્કસ બનાવો. આથી તમને અપાર આધ્યાત્મિક બળ ને શાંતિ મળશે.

તમારો પ્રત્યેક સંકલ્પ રચનાત્મક અને ભવ્ય હોવો જોઈએ. દરેક સંકલ્પ પ્રકાશના વક્રકિરણ જેવો છે. બધા જ સંકલ્પોને જળમૂળથી ઉખેડી નાખો. હૃદયની અંદર જે ખરી જ્યોતિ બિરાજે છે તેને જ પ્રાપ્ત કરો. જો આત્મસાક્ષાત્કાર પામવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો બધી કલ્પનાઓ ને તરંગોને એકદમ અટકાવી દો. મનની ઊર્મિઓ ને આવેગોને શુદ્ધ કરી કાબૂમાં લો. તમારા જાગૃત જીવનના અંતસ્તલમાં વિશાળ આંતર દિવ્યચેતન જીવન આવેલું છે.

બધી જ ટેવોનું ને સંસ્કારોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ આંતરચેતન સ્તર છે. બાહ્ય વિષય પદાર્થોમાં દોડતા આ જાગૃત જીવન કરતાં અંતર્ગત ચેતન જીવન અનેકગણું શક્તિશાળી છે. યોગના અભ્યાસ દ્વારા તમે આંતરજીવનના ઊંડા પ્રવાહ પર અધિકાર મેળવી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તેને વાળી કે બદલી શકશો. મનમાં રહેલા કોઈ પણ એક દુર્ગુણને લો અને દરરોજ સવારમાં તેથી વિરોધી સદ્ગુણનું ચિંતન કરો. આમ દરરોજ અભ્યાસ કરો. આથી તે દુર્ગુણ જતો ચાલ્યો જશે. દાખલા તરીકે રોજ સવારમાં દયાના સદ્ગુણનું ચિંતન કરો અને દિવસ દરમ્યાન તેને આચરણમાં મૂકો, આથી તમારામાં

૩. યૌગિક પદ્ધતિથી સંકલ્પશુદ્ધિ દ્વારા આત્મવિકાસ

યૌગિક સાધનામાં સાધકને સૂક્ષ્મ અંતસ્તરમાં જે પારભૌતિક સ્થિતિનો અનુભવ થાય છે, તેને ઘણા લોકો શંકાની દૃષ્ટિથી જુએ છે અને માન પોગ્ગલ્ય જાદુ તરીકે માને છે. યોગ એ કંઈ તરંગી કે અપ્રાકૃતિક શાસ્ત્ર નથી. મનુષ્યની અંતર્ગત સર્વ શક્તિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ કરવો એ જ તેનો ધ્યેય છે. જેને અમલમાં મૂકવાથી દિન પ્રતિદિન પ્રગતિ કરી દુનિયાના બધા લોકો પોતાનું જીવન વધારે સારું ને સુખી બનાવી શકે એવી આ સિદ્ધ ને નૈસર્ગિક પદ્ધતિ છે.

આંદોલનો કે સંકલ્પપ્રવાહો ઉત્પન્ન કરો તમારા વિચારોને શુદ્ધ, પ્રાણવાન, ઉદાત્ત અને ચોક્કસ બનાવો આથી તમને અપાર આધ્યાત્મિક બળ ને શાંતિ મળશે

તમારો પ્રત્યેક સંકલ્પ રચનાત્મક અને ભવ્ય હોવો જોઈએ દરેક સંકલ્પ પ્રકાશના કિરણ જેવો છે બધા જ સંકલ્પોને જડમૂળથી ઉખેડી નાખો હૃદયની અંદર જે ખરી જ્યોતિ બિરાજે છે તેને જ પ્રાપ્ત કરો જો આત્મસાક્ષાત્કાર પામવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો બધી કલ્પનાઓ ને તરંગોને એકદમ અટકાવી દો મનની ઊર્મિઓ ને આવેગોને શુદ્ધ કરી કાબૂમાં લો તમારા જાગૃત જીવનના અંતસ્તલમાં વિશાળ આંતર દિવ્ય ચેતન જીવન આવેલું છે

બધી જ ટેવોનું ને સંસ્કારોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ આંતરચેતન મન છે બાહ્ય વિષય પદાર્થોમાં દોડતા આ જાગૃત જીવન કરતાં અંતર્ગત ચેતન જીવન અનેકગણું શક્તિશાળી છે યોગના અભ્યાસ દ્વારા તમે આંતરજીવનના ઊંડા પ્રવાહ પર અધિકાર મેળવી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તેને વાળી કે બદલી શકશો મનમાં રહેલા કોઈ પણ એક દુર્ગુણને લો અને દરરોજ સવારમાં તેથી વિરોધી સદ્ગુણનું ચિંતન કરો આમ દરરોજ અભ્યાસ કરો આથી તે દુર્ગુણ જલદી ચાલ્યો જશે દાખલા તરીકે રોજ સવારમાં દયાના સદ્ગુણનું ચિંતન કરો અને દિવસ દરમ્યાન તેને આચરણમાં મૂકો, આથી તમારામાં સતત દયાની ભાવના ઉત્પન્ન થાય

યાદ રાખો કે પાપી સંકલ્પ એ જ વ્યભિચારાદિ દોષોનું મૂળ છે આવો દુષ્ટ સંકલ્પ અઠવાડિયામાં ત્રણ વારને બદલે મહિનામાં એક જ વાર દાખલ થાય તો સમજવું કે તે પ્રગતિનું ચિહ્ન છે તે બતાવે છે કે તમારી ઇચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિકશક્તિ પણ વધ્યા છે માટે હંમેશા આનંદમાં રહો અને તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસની નોંધપોથી રાખો

૩ યૌગિક પદ્ધતિથી સંકલ્પશુદ્ધિ દ્વારા આત્મવિકાસ

યોગિક સાધનામાં સાધકને સૂક્ષ્મ અંતરતરમાં જે પારભૌતિક સ્થિતિનો અનુભવ થાય છે તેને ઘણા લોકો શંકાની દૃષ્ટિથી જુએ છે અને માત્ર પૌરસ્ત્ય જાદુ તરીકે માને છે યોગ એ કંઈ તરંગી કે અપ્રાકૃતિક શાસ્ત્ર નથી મનુષ્યની અંતર્ગત અગાધ શક્તિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ કરવો એ જ તેનો ધ્યેય છે જેને અમલમાં મૂકવાથી દિન પ્રતિદિન પ્રગતિ કરી દુનિયાના બધા લોકો પોતાનું જીવન વધારે સારું ને સુખી બનાવી શકે એવી આ સિદ્ધ ને નૈસર્ગિક પદ્ધતિ છે

યોગની બધી પ્રક્રિયાઓના પાયામાં નૈતિક કેળવણી અને આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા રહેલી છે યોગરૂપી નિસરણીના દુર્ગુણોનો સંપૂર્ણ નાશ અને મૂળભૂત સદ્ગુણોનો વિકાસ એ પહેલું પગથિયું છે દૃઢ, સુંદર ટેવો અને તેના નિયમિત આચરણ દ્વારા પ્રકૃતિને શિસ્તબદ્ધ બનાવી ચારિત્ર્યને શુદ્ધ બનાવવું એ બીજું પગથિયું છે આવી રીતે સદ્ગુણમય નૈતિક ચારિત્ર્યના સુદૃઢ ને સ્થિર પાયા પર યોગરૂપી ઇમારતનું ચણતર કરવું પડે છે

૪ પ્રતિપક્ષભાવના દ્વારા સંકલ્પ શુદ્ધિ

ખરાબ સંકલ્પોને નિર્મૂળ કરવાને માટે શુભ સંકલ્પોની પ્રતિપક્ષભાવના એ શ્રેષ્ઠ સહેલો ને અસરકારક ઉપાય છે તમારા મનરૂપી બગીચામાં દયા, પ્રેમ, પવિત્રતા ક્ષમા, પ્રમાણિકતા, ઉદારતા અને નમ્રતા રૂપી ઉદાત્ત સદ્ગુણોને રોપીને ઉછેરો આથી તિરસ્કાર, કામ, ક્રોધ, લોભ, અભિમાનરૂપી નિષેધાત્મક દુર્ગુણો પોતાની મેળે નાશ પામશે

નિષેધાત્મક વિચારો પર સીધો હુમલો કરી નાશ કરવો એ ઘણું મુશ્કેલ કાર્ય છે આથી તમારી ઇચ્છાશક્તિ ઉપર વધારે પડતો બોજો આવી પડશે અને તમારી શક્તિનો દુર્વ્યય થશે

૫ સંકલ્પશુધ્ધિ ને વિકાસ માટેની આધ્યાત્મિક પધ્ધતિઓ

જો તમે ખરાબ અશુદ્ધ સંકલ્પનુ વારંવાર આવર્તન કરશો તો તેનુ બળ વધતુ જશે અને સાથે સાથે તેનો વેગ પણ વધશે માટે જ તેને તુરત મનમાથી હાકી કાઢવો જોઇએ જો તેમ કરવામા મુશ્કેલી જણાય તો તેથી વિરોધી ઇશ્વર સબધી વિચારોને મનમા સ્થાન આપો ભવ્ય, ઉન્નત સંકલ્પો કેળવો આથી અશુભ વિચારો પોતાની મેળે જ નાશ પામશે પાપમય સંકલ્પને હાકી કાઢવાને માટે ભવ્ય વિચાર એ સમર્થ પ્રતિયોગી છે પહેલી રીત કરતા આ બીજી સારી રીત છે દિવસમા હજારો વાર ઇશ્વરનામ સ્મરણ કરવાથી સારા વિચારોને નવુ બળ ને પ્રેરણા મળે છે આવી જ રીતે 'અહ બ્રહ્માસ્મિ' સૂત્રનુ અનેક વાર આવર્તન કરવાથી "હુ આત્મા છુ" આ ભાવના ખૂબ દૃઢ બને છે આથી "હુ દેહ છુ" તેવો વિચાર તદ્દન નિર્બળ બની જાય છે

જ્યારે તમારા મનમા હલકા સંકલ્પો દાખલ થાય ત્યારે તેમને હાકી કાઢવાને માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિઓનો બળજોરીથી ઉપયોગ કરો નહિ આથી તેના ઉપરનો જોર નહી જશે, ને તમને શ્રમ પડશે જેમ જેમ વધારે પ્રયાસ કરશો તેમ તેમ દુષ્ટ સકલ્પો બમણા જોરથી હલ્લો કરશે વળી, તેમનો વેગ ને શક્તિ પણ વધી જશે માટે જ તેમના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરો ને શાંત રહો આથી તરત જ તેઓ અદૃશ્ય થઇ જશે અથવા પ્રતિપક્ષભાવના દ્વારા શુભ વિરોધી વિચારોને દાખલ કરો અથવા ખૂબ દૃઢતાપૂર્વક ઇશ્વર ને મત્રના ચિત્રનુ વારવાર મનન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો

૬ સકલ્પશુદ્ધિની અગત્ય

સકલ્પશુદ્ધિ એ ઘણો જ અગત્યનો વિષય છે, છતા ઘણા જ થોડા લોકો આ કળા કે વિજ્ઞાન સબધી જાણે છે આજના કેળવાયેલા ગણાતા લોકો પણ આ તાત્ત્વિક કેળવણીથી અજાણ છે

સંકલ્પ કેળવણી માટે યોજનાઓ

બધા મનુષ્યો આજે સંકીર્ણ વિચારના ભોગ બનેલા જોવામાં આવે છે તેમના મન રૂપી કારખાનામાં વિવિધ પ્રકારના મેળ વગરના ઉદ્દેશહીન વિચારો આવજા કર્યા કરે છે. એમાં કોઇ જાતનો સંવાદ જોવામાં આવતો નથી તેમા કંઇ સુમેળ કે નિયમ પણ હોતો નથી. બધું જ તદ્દન અનિયમિત ને અસ્તવ્યસ્ત દશામાં પડયું હોય છે. તેમના વિચારોમાં કોઇ પણ પ્રકારની સ્પષ્ટતા કે સુરેખતા હોતી નથી.

તમે કોઇ પણ એક વિષય પર વ્યવસ્થિત ને નિયમિત રીતે બે મિનિટ પણ વિચાર કરી શકતા નથી આ બતાવે છે કે તમને માનસિક સ્તરમાં કામ કરતા સંકલ્પના નિયમોનું જ્ઞાન નથી

દરેકના મનની અંદર સંપૂર્ણ અંધાધૂંધી ચાલી રહેલી જોવામાં આવે છે. કેમ કે વિષયી સંકલ્પો ધક્કામુક્કી કરે છે અને આગળ આવે છે. ચક્ષુ ઇન્દ્રિય, જેને સુંદર દસ્યો ને પદાર્થો જોવાની આકાંક્ષા છે તે પોતાના જ વિષયના સંકલ્પો આગળ ધકેલવાનો પ્રયાસ કરે છે. કર્ણેન્દ્રિય હલકા કામ, વેરઝેર, તિરસ્કાર, ઇર્ષા ને ભયના જ વિચારોને પ્રાધાન્ય આપે છે આમ, બધી ઇન્દ્રિયો એક ક્ષણને માટે પણ એકેય ભવ્ય, દિવ્ય વિચારને પ્રવેશવા માટે સમય જ આપતી નથી. આમ, મનુષ્યોનાં મન ને તેની શક્તિ વિષયોને રસ્તે જ વહન કરે છે.

દઢ છે તુ મારા પ્રત્યે આટલો નવો દૂર શા માટે થાય છે ? મે જ તને રેસ્ટોરાન ને હોટેલ, સિનેમા ને નાટક નાચપાર્ટી ને દારૂના પીઠાનો આનદ માણવાને માટે પ્રેરણા આપી છે આમ, માન દાન જ તને અનેકવિધ આનદની મઝા મળી છે હવે તુ મારા પ્રત્યે શા માટે કૃતઘ્ની બન્યો છે ? હુ દઢતાપૂર્વક ટકી રહી તારી સામે થઇ વારવાર મારી મુલાકાત આપીશ તારાથી બને તે કરી લે જૂની ટેવને વશ થઇ તુ સાવ તદ્દન નિર્મળ બની ગયો છે અને તારામા હવે સામા થવાની તાકાત રહી નથી" આમ, તે દલીલ કરે છે, પણ અતમા તો શુદ્ધ વિચારોનો જ વિજય નિશ્ચિત છે રજસ ને તમસ કરતા સત્ત્વ વધારે શક્તિશાળી છે હકારાત્મક સકલ્પો હમેશા નકારાત્મક સકલ્પો પર વિજય મેળવનારા જ

૮ શુભ સકલ્પ એ જ પૂર્ણતાનુ પ્રવેશદ્વાર

સકલ્પ એ આજ્ઞાંકિત સેવક છે તે સરળ સાધન પણ છે તેનો તમારે વિવેકપૂર્વક યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનો છે સકલ્પ પર વિજય એ સુખનુ પ્રથમ પગથિયુ છે

તમારા સકલ્પની છાપ તમારા ચહેરા પર પણ પડી રહે છે સકલ્પ એ જ મનુષ્ય ને દેવની વચ્ચે સબધ સાધનાર પુલ જેવો છે તમારુ શરીર, તમારુ કાર્ય, તમારુ ઘર આ બધુ માત્ર તમારા મનની અદરના વિચારોનુ જ પ્રતિબિબ છે સકલ્પ એ બીજગણિત બળ છે શુભ સકલ્પ એ પૂર્ણતાનુ પ્રથમ પગથિયુ છે સકલ્પ એ જ સાચી સમૃદ્ધિ છે

૯ સંકલ્પોને કેળવો ને પ્રબુદ્ધ બનો

તમારા મનમાથી બધા બિનજરૂરી, નકામા અને પાપમય સકલ્પોને હાંકી કાઢો નકામા સકલ્પો તમારા આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધે છે તેઓ આધ્યાત્મિક પ્રગતિના માર્ગના પથ્થરરૂપ છે જ્યારે જ્યારે તમે નકામા વિચારોને પોષો છો ત્યારે ત્યારે તમે ઉન્નતવી

તેરના દૂર રહો છો નકામા વિચારોને બદલે મનમાં ઇશ્વર સબંધી દિવ્ય વિચારોને સ્થાન આપો આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રગતિ કરી વિકાસ સાધવા માટે ઉપયોગી સંકલ્પો એ નીકી રૂપ છે મનને જૂની ટેવરૂપી ચીલે ચાલતા ને પોતાને જ માર્ગે સ્વચ્છંદીપણે ભટકતા અટકાવો બહુ સંભાળપૂર્વક આનું નિરીક્ષણ કરો

બધા પ્રકારના હલકા, બિનઉપયોગી, અધમ, અશુદ્ધ સંકલ્પો, બધા નતિવિષયક સંકલ્પો, તેમજ ઇર્ષા, ઘૃણા, સ્વાર્થ, વગેરેના સંકલ્પોને તમારે આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા દૂર કરવા જ પડશે નિસવાદી ને વિરોધી એવા બધા વિનાશક સંકલ્પોનો નાશ કરવો જ જોઇએ તે માટે તમારે હમેશા શુદ્ધ, સારા પ્રેમાળ, ભવ્ય ને દિવ્ય સંકલ્પો ને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ તમારો પ્રત્યેક સંકલ્પ વિધાયક, સંગીન, ચોક્કસ ને હકારાત્મક હોવો જોઇએ

માટે સ્પષ્ટ ને સુરેખ ખાપનાઓ દરેક સંકલ્પ કરો તમારા પ્રત્યેક સંકલ્પથી બીજાને શાંતિ ને દિલાસા પ્રાપ્ત થવા જોઇએ દુઃખ કે અસંતોષ તો જરા પણ ન થવા જોઇએ તો જ પૃથ્વી પરનું તમારું જીવન ધન્ય કહેવાય તમે આ દુનિયા પર મહાન શક્તિ છો કારણ, તમે અનેકને મદદ કરી શકો તેમ છો, હજારોને નીરોગી બનાવી શકો તેમ છો અને ઇસુ ખ્રિસ્ત ને બુદ્ધની માફક અનેક માણસોને આધ્યાત્મિક માર્ગે વાળી ઉન્નત કરી શકો તેમ છો જેવી રીતે તમે બગીચામાં મોગરો, ગુલાબ, કમળ હેલિઓટ્રોપ, વગેર ફૂલ ઉછેરી શકો છો, તેવી જ રીતે તમારા અંતઃકરણ રૂપી વિશાળ બગીચામાં તમારે પ્રેમ, દયા, ભલાઇ, પવિત્રતા વગેરેના સાત્ત્વિક વિચારોને કેળવવા જોઇએ આ મન રૂપી બગીચાને તમારે ધ્યાન ને ઉન્નત વિચારોરૂપી પાણી સીંચવું જોઇએ, તેમ જ વિરોધી કે હાનિકારક વિચારરૂપી નકામું ઘાસ નીંદી કાઢવું જોઇએ

૧૦. બીજાના દોષ જોવારૂપી વિચારોને દૂર કરો.

મનનો સ્વભાવ જ એવો છે કે જેનું તે ગાઢ ચિંતન કરે છે તેવું જ તે બની જાય છે. માટે જો તમે બીજા માણસના દોષો ને દુર્ગુણોના જ વિચાર કર્યા કરશો તો તમારા મનમાં થોડા સમય માટે પણ આ દોષો ને દુર્ગુણો ભરાઈ જશે.

જે મનુષ્ય આ માનસિક નિયમ જાણે છે તે કદી બીજાની નિંદા કરશે નહિ કે બીજાના ચારિત્ર્યમાં દોષદૃષ્ટિ રાખશે નહિ તે બીજામાં માત્ર સારું જ જોશે અને હમેશાં બીજાની સ્તુતિ કરશે. આવી ભાવનાથી મનુષ્ય ધ્યાન, યોગ ને અધ્યાત્મ માર્ગે ઝડપથી આગળ વધી શકે છે.

૧૧. મૃત્યુ વખતના છેલ્લા સંકલ્પ પ્રમાણે નક્કી થતો પુનર્જન્મ

મનુષ્યનો છેલ્લો સંકલ્પ તેના પછીના જન્મનો નિર્ણાયક બને છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે "મનુષ્યના અંત સમયના વિચાર પ્રમાણે તેનો બીજો જન્મ થાય છે. હે કૌન્તેય ! જે મનુષ્ય જે જે વસ્તુનો વિચાર કરતાં દેહનો ત્યાગ કરે છે તે મનુષ્ય તે વસ્તુના સતત ચિંતનથી તેને જ પામે છે." (અ. ૮, ૬)

અજામિલ પોતાના ધર્મનિષ્ઠ આચરણથી ભ્રષ્ટ થઈ અધમ જીવન ગાળવા માંડ્યો. પાપમય જીવનના અંધકારમય પ્રદેશમાં અટવાઈ જઈ તે ચોરી, લૂંટ, વગેરે કરવા માંડ્યો ને વેશ્યાનો પણ દાસ બન્યો. આ વેશ્યાથી તેને દસ સંતાન થયાં જેમાંના સૌથી નાનાનું નામ નારાયણ હતું.

જ્યારે તે મરણ પથારીએ પડ્યો, ત્યારે તેના મનમાં તેના સૌથી નાના દીકરા નારાયણના સંકલ્પ ઘોળાયા કરતા હતા.

સમયે ત્રણ ભયંકર યમદૂતો અજામિનને દેખાયા આવી ભયભીત બની અજામિન ખૂબ દુઃખમા પોતાના દીકરા નારાયણનુ નામ પોકારના મડયો

"નારાયણ" નામનો ઉચ્ચાર થતા જ ભગવાન શ્રીહરિના દૂતો એકદમ ત્યા ધસી આવ્યા અને યમદૂતોને અટકાવ્યા ત્યાર બાદ તેઓ અજામિલને શ્રી વિષ્ણુના વૈકુંઠ લોકમા લઇ ગયા.

જ્યારે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શિશુપાલનુ માથુ ચક્રથી ઉડાવી દીધુ ત્યારે ભવ્ય દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત શિશુપાલનો આત્મા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણમા લીન થઇ ગયા દુષ્ટ શિશુપાલે પોતાનુ આખુ જીવન શ્રીકૃષ્ણની નિંદાના જ ચિંતનમા ગાળ્યુ હતુ, આથી મૃત્યુ સમયે તેણે તેમા જ પ્રવેશ કર્યો

ઇયળને જ્યારે ભમરી ડંખ મારે છે, ત્યારે તે ભમરીનુ ચિંતન કરે છે આવી તે ભમરીરૂપ બની જાય છે તેવી જ રીતે, જે માણસ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પર મનને સ્થિર કરે છે તે પોતાના બધા પાપથી મુક્ત થઇ તેને જ પામે છે જેમ કે ગોપીઓ કામથી, કંસ ભયથી, શિશુપાળ દ્વેષથી ને નારદ પ્રેમથી ભગવાનને પામ્યા

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામા કહે છે, "જે પુરુષ એકધારુ મારુ ચિંતન કરતા મને સદા સ્મરયા કરે છે, એવા યોગી જેનુ લક્ષ અખંડ મારામા ચોટેલુ છે, તેને હુ સુલભ છુ આવી રીતે મને પામીને ઊંચી સિદ્ધિએ પૂરી રીતે પામેલા પુરુષો ફરી દુઃખની ખાણરૂપ એવી જન્મમરણની પરંપરાને પામતા નથી બ્રહ્મલોક સુધી ગતિ પામેલાઓ પણ ફરી આ પૃથ્વી પર પાછા જન્મે છે, પણ હે અર્જુન! જેઓ મને પામે છે તેઓ ફરી આ લોકમા જન્મતા નથી" (અ ૮ ૧૪, ૧૫, ૧૬)

રાજા ભરતને હરણના બચ્ચા પર દયા આવવાથી તેને ઉછેર્યું, પણ તેમાં તે આસક્ત થઈ ગયા, આથી મૃત્યુ વખતે તેમને હરણનો જ વિચાર આવતા તેમનો જન્મ હરણરૂપે જ થયો પણ તે શુદ્ધ આત્મા હોવાથી પોતાના પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન નાશ પામ્યું નહિ

જે મનુષ્યે સતત સાધના દ્વારા આખા જીવન દરમ્યાન પોતાના મનને સંયમમાં રાખી ઈશ્વરમાં જ જોડવાનો પ્રયાસ કર્યો હોય છે, તેવા મનુષ્યને મરણ સમયે ફક્ત ઈશ્વરનો જ વિચાર આવે છે આ એકમે દિવસ, અઠવાડિયુ કે મહિનાની સાધનાથી બની શકે નહિ તેને માટે તો આખા જીવન પર્યંત સાધના, પ્રયાસ ને પુરુષાર્થ જોઈએ

જીવનનો છેલ્લો સંકલ્પ જ પછીના જન્મને નક્કી કરે છે કારણ કે જે સંકલ્પે આખા જીવન દરમ્યાન પ્રધાનપદ ભોગવ્યુ હોય તે જ સંકલ્પ મૃત્યુ સમય સ્ફુરી આવે છે સામાન્ય જીવનવ્યવહારમાં જે વસ્તુ બાબત મનમાં રટણ ચાલી રહ્યું હોય તે સંબંધી જ મૃત્યુ વખતે વિચાર આવે છે આ છેલ્લો સંકલ્પ બીજા જન્મમાં મળવાના શરીરનો પણ નિર્ણાયક બને છે જેવો મનુષ્યનો સંકલ્પ તેવો જ તે બનવાનો

૧૨ સાત્ત્વિક વિચારો માટે યોગ્ય પશ્ચાદ્ભૂમિકા

મોટા ભાગના મનુષ્યોને પોતાના સંકલ્પના આધાર તરીકે મૂર્ત વસ્તુઓની જરૂર પડે છે તેમને આધારે સંકલ્પો ઉત્પન્ન થાય છે એટલું જ નહિ પણ, મનમાંના બધા સંકલ્પો આ કેન્દ્રોની આસપાસ ઘૂમ્યા કરે છે મનનું આવું જ સ્વરૂપ છે મનને કેન્દ્રિત કરવા માટે આવા સંકલ્પો માટે પશ્ચાદ્ભૂમિકાની જરૂર પડે છે

વિચારશક્તિ

માટે તમારા મનરૂપી માનસિક મૂર્તિઓ માટે હમેશા સાત્વિક પશ્ચાદ્ભૂમિકા નાખો. જે કોઈ વસ્તુનું મન ગાઢ ચિંતન કરે છે તે તે વસ્તુનું રૂપ મન ધારણ કરે છે. જો તે નારંગીનો વિચાર કરે તો તે નારંગીનું રૂપ ધારણ કરે છે. જો તે હાથમાં મોરલીવાળા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું ચિંતન કરે તો તે શ્રીકૃષ્ણનું રૂપ ધારણ કરે છે. માટે જ તમારા મનને યોગ્ય તાલીમ આપી તેને ચિંતન માટે હમેશા સાત્વિક આહાર આપવો જોઈએ.

પાછળ પોતાના પુત્ર ને પૌત્રો માટેનો પ્રેમ જોવામા આવશે મોટા ભાગના મનુષ્યના વિચારોનુ પ્રેરણાબળ ઘણા ને ઇર્ષા જ હોય છે આજકાલ યુનિવર્સિટી ડિગ્રીવાળા લોકો સામાન્ય રીતે ફેશનવાળા ને સસ્કારી જણાય છે પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સરખામણીમા તેમનુ જ્ઞાન માત્ર ભૂસારૂપ છે આવા લોકોના જીવનમા કોઇ પણ આદર્શ, નિશ્ચિત કાર્યક્રમ અથવા સકલ્પો માટે આત્મિક ભૂમિકા હોતી નથી પેન્શન મળવા બાદ ડેપ્યુટી કલેક્ટર ત્રીજી પત્ની પરણે છે અને કોઇ સ્ટેટના દીવાન તરીકે કામ કરવા મડી પડે છે

સસારમા રચ્યોપચ્યો માણસ જાતીય વિષયી વિચારો તેમ જ તિરસ્કાર, ક્રોધ ને વેરઝેરના વિચારોથી ભરપૂર હોય છે આ એ જાતના સકલ્પોએ તેના મનમા અડ્ડો જમાવ્યો હોય છે—અરે, મનુષ્ય તેનો ગુલામ જ બની ગયો હોય છે આમાથી પોતાના મનને મુક્ત કરી બીજા સારા ભવ્ય સકલ્પ પર મનને સ્થિર કરવાનુ તે જાણતો જ નથી તેને વિચારના નિયમો મનનો સ્વભાવ ને તેની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયાનુ ભાન જ નથી તેની પાસે ભૌતિક રિદ્ધિસિદ્ધિ તેમ જ યુનિવર્સિટીમાથી મેળવેલુ પુસ્તકિયુ જ્ઞાન પુષ્કળ પ્રમાણમા હોવા છતા તેની સ્થિતિ ખૂબ દયાજનક છે તેનામા વિવેકનો ઉદય થયો હોતો નથી તેને સત, ધર્મશાસ્ત્ર ને ઇશ્વરમા શ્રદ્ધા હોતી નથી યોગ્ય મનોબળની ખામીને લીધે તે પાપમય ઇચ્છા, વાસના કે લાલચની સામે થઇ શકતો નથી, આમ મનમા ધગીને ભરેલ સસારનો મદ, મોહ, આસક્તિ, વગેરેને દૂર કરવા માટે નિયમિત સત્સગ એટલે સાધુ, સન્યાસી કે મહાત્માઓનો સગ એ જ મુખ્ય ઉપાય છે

/ નિવૃત્તિ બાદ મનુષ્યે પોતાના સકલ્પોની ભૂમિકા તદ્દન બદલી નાખવી જોઇએ અને પોતાનો સમય તત્વજ્ઞાન, શાસ્ત્રોનો

વિચારશક્તિ

જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે શરીરને વિષય પદાર્થો તેમ જ મન અને અધમ વિચારોને એકબીજાથી અલગ કરવાની જરૂર છે, ત્યારે જ દિવ્ય પ્રકાશ ઊતરી શકે જેમ વાઇસરૉયના સ્વાગત માટે બંગલાને જાળાંઝાંખરાં વાળીઝૂડી સાફ કરવામાં આવે છે ને બગીચામાંનું ઘાસ નીંદી કાઢવામાં આવે છે, એવી જ રીતે વાઇસરૉયના પણ વાઇસરૉય એવા પવિત્ર બ્રહ્મનું સ્વાગત કરવા માટે મનરૂપી મહેલમાંથી બધા દુર્ગુણો, વાસનાઓ અને અધમ સંકલ્પો રૂપી કચરો સાફ કરી નાખવો જોઈએ

જ્યારે મનમા કોઈ પણ સકલ્પ કે ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે વિષયી માણસ તેને એકદમ આવકારી સંતોષવાને માટે પ્રયાસ કરે છે પણ સાધક તો વિવેક દ્વારા અયોગ્ય જણાતાં તેને તરત જ બહાર હાંકી કાઢે છે સુજ્ઞ પુરુષો વિષયી ઇચ્છાની એક નાનીસરખી ચિનગારીને પણ મહાન અનર્થરૂપ માને છે. માટે તેઓ કોઈ પણ જાતની ઇચ્છાને મનમાં સ્થાન આપતા જ નથી ને માત્ર આત્મામાં જ આનંદ માણે છે

સંકલ્પથી સર્જનની ક્રિયા શરૂ થાય છે સંકલ્પ એટલે જ અમૂર્તમાંથી બાહ્ય મૂર્ત સ્વરૂપ ધારણ કરવું તે સંકલ્પ એટલે જ ભેદભાવ, અનેકતા અને ગુણનો લોપ સંકલ્પ એટલે જ સંસાર. સંકલ્પથી જ શરીર સાથે તાદાત્મ્યનું બીજ રોપાય છે ને 'હું' ને 'મારા'પણું ઉદ્ભવે છે.

સંકલ્પ જ દેશકાળને ઉત્પન્ન કરે છે. વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ દ્વારા આ સંકલ્પોને બંધ કરો અને શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદમાં મગ્ન થાઓ સંકલ્પમાત્રનો નાશ થતાં જીવનમુક્ત સ્થિતિને પામશો.'

૯

સંકલ્પ દ્વારા સંકલ્પથી પાર જવું

૧ સંકલ્પો અને જીવન

મનુષ્ય વિષયના પદાર્થોનું ચિંતન કરે છે અને તેમાં આસક્ત થાય છે તે વિચાર કરે છે કે ફળ વગેરે માટે બહુ જ સારાં છે આથી તે મેળવવા માટે પ્રયાસ કરે છે ત્યાર બાદ તે મેળવે છે અને તેનો ઉપભોગ કરે છે હવે તે ફળમાં આસક્ત થાય છે ક્રમે ક્રમે તેને ફળ ખાવાની ટેવ પડી જાય છે અને કોઈ દિવસ જ્યારે તેને તે મળતાં નથી ત્યારે તેને દુઃખ થાય છે

આમ સંકલ્પથી આસક્તિ આસક્તિમાંથી ઇચ્છા અને ઇચ્છામાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે કેમ કે એક યા બીજા કારણથી જ્યારે ઇચ્છા ન સંતોષાય ત્યારે ક્રોધ થાય જ ક્રોધમાંથી મોહ ઉત્પન્ન થાય છે મોહથી યાદશક્તિનો હ્રાસ ને યાદશક્તિના હ્રાસથી બુદ્ધિનાશ થાય છે બુદ્ધિનો નાશ થતાં જ મનુષ્યનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે માટે જો તમે શાશ્વત શાંતિ મેળવવા ઇચ્છતા હો તો કદી વિષયના પદાર્થોની ઇચ્છા કરો નહિ પણ હમેશાં શાશ્વત શાંતિને માટે આનંદસ્વરૂપ આત્માનું જ ચિંતન કરો

ઇચ્છાઓ પોતે નિર્દોષ છે તે સંકલ્પશક્તિથી જીવંત બને છે ત્યારે જ ખૂબ અનર્થ કરે છે મનુષ્ય વિષયભોગોના પદાર્થોનું ચિંતન કર્યા કરે છે અને એમ માને છે કે તેથી તેને ખૂબ સુખ મળશે આમ, કલ્પનાથી વાસના ઉત્તેજિત થાય છે કલ્પના ઇચ્છાઓ સાથે એકરૂપ થતાં ઇચ્છાઓ ને વેગને ચેતન મળે છે અને મોહાંધ જીવ પર જોરપૂર્વક હલ્લો કરે છે

૨. સંકલ્પો અને ચારિત્ર્ય

મનુષ્ય માત્ર સંજોગવશ પ્રાણી નથી ઊલટું, તેના સંકલ્પો સંજોગોને ઘડે છે ચારિત્ર્યશીલ મનુષ્ય સંજોગોમાંથી નવજીવન નિર્માણ કરે છે તે સતત પ્રયત્નશીલ બની આગળ વધે છે તે પાછળ દૃષ્ટિ કરતો નથી, પણ હિંમતભેર આગળ ધપે છે

તેને વિઘ્નોનો ભય હોતો નથી, તે કદી ધુંઆપુંઆ થતો નથી નાહિંમત કે નિરાશ પણ થતો નથી તે શક્તિ, ઉત્સાહ, ચેતન ને જીવનથી ભરપૂર હોય છે તે સદા ખંત ને ઉત્સાહથી ઊભરાતો હોય છે

સંકલ્પો રૂપી ઘડેા દ્વારા ચારિત્ર્યરૂપી મહેલ બંધાય છે ચારિત્ર્ય હવામાંથી મળતું નથી, તેને ઘડવું પડે છે માટે પ્રથમ તો ઉત્તમ ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય જોઇએ, અને ત્યાર બાદ તેને અમલી બનાવવાનો સતત પ્રયાસ કરવો જોઇએ

તમારું ચારિત્ર્ય ઘડો એટલે તમારું જીવન આપોઆપ ઘડાશે ચારિત્ર એ જ પ્રચંડ શક્તિ છે તે જ મોટામાં મોટી લાગવગ છે તેનાથી મિત્રો મળે છે, આશ્રય મળે છે ને સહાય મળે છે દ્રવ્ય પણ તેથી જ મળે છે પૈસા, કીર્તિ, સફળતા અને સુખ મેળવવા માટેનો આ નીચો સહેલો અને ચોક્કસ ઉપાય છે

વિજય અને પરાજય, સફળતા અને નિષ્ફળતા તેમ જ જીવનના બધા પ્રસંગોમાં ચારિત્ર્ય એ જ નિર્ણાયક તત્ત્વ છે આ લોકમાં તેમ જ પરલોકમાં સારા ચારિત્ર્યવાળો મનુષ્ય જ ઉત્તમ સુખ મેળવે છે.

પ્લેટફોર્મ પરથી આપવામાં આવતાં ભાષણો, પ્રવચનો, શબ્દના સિનેમા અને આડંબરો કરતા પ્રેમદયા ને વિનયથી કરેલાં નાનાં નાનાં કૃત્યો, બીજાઓ માટે લાગણી કે થોડું પણ દાન રોજના વ્યવહારનાં અમલમાં મૂકવામાં આવે તે તમારા ચારિત્ર્યને વધારે ઉન્નત બનાવશે.

પ્રબળ ઉન્નત સંકલ્પો દ્વારા ભવ્ય ચારિત્ર્ય ખીલવી શકાય છે. સારું ચારિત્ર્ય એ વ્યક્તિગત પ્રયાસનુ પરિણામ છે પોતાના જ પુરુષાર્થનું એ ફળ છે

જગત પર માત્ર પૈસા, સત્તા કે બુદ્ધિનું રાજ્ય નથી. ખરી રીતે તો શુદ્ધ ચારિત્ર્ય અને નૈતિક શ્રેષ્ઠતાનું જ જગતમાં સર્વત્ર સામ્રાજ્ય છે.

ચારિત્ર્ય વિનાની સમૃદ્ધિ, મોટુ નામ, કીર્તિ, વિજય, વગેરેની કઇ પણ કિંમત નથી બધાની પાછળ ચારિત્ર્યનું પીઠબળ હોવું જોઇએ આ ચારિત્ર્ય તમારા સંકલ્પથી જ ઘડાય છે

૩. સંકલ્પો અને શબ્દો

ઉચ્ચારેલા દરેક શબ્દમાં શક્તિ રહેલી છે સંકલ્પો કે વૃત્તિઓ બે પ્રકારનાં છે (૧) શક્તિ વૃત્તિ (૨) શબ્દોમાં રહેલી લક્ષણાવૃત્તિ.

ઉપનિષદોમાં લક્ષણા વૃત્તિનું પ્રાધાન્ય જોવામાં આવે છે "વેદસ્વરૂપોઽહમ્" નો અર્થ "વેદનું સ્વરૂપ" એમ થતો નથી લક્ષણાવૃત્તિથી આનો અર્થ "જે માત્ર ઉપનિષદ્‌ના અભ્યાસથી એટલે કે શબ્દ પ્રમાણથી જ પ્રાપ્ત થઇ શકે એવું બ્રહ્મ" થાય છે.

શબ્દમાં રહેલી શક્તિને અનુભવો જો કોઇ બીજાને તમે સાલા બદમાશ કે મૂર્ખ કહી બોલાવશો તો તેના મગજનો પારો એકદમ ચઢી જશે અને કજિયો થશે પણ જો તમે ભગવાન, પ્રભુ કે મહારાજ કહી બોલાવશો તો તે ખૂબ જ પ્રસન્ન થશે

૪ સંકલ્પો ને કાર્યો

સંકલ્પ એ કાર્યનું સૂક્ષ્મ બીજ છે શારીરિક કાર્યો નહિ પણ માનસિક કાર્યો જ સાચાં કર્મો છે માનસિક કર્મ એ જ સાચું કર્મ

વિચાર અને કર્મ એકબીજા પર પરસ્પર અવલંબન રાખે છે સંકલ્પ અને મન જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી મન સંકલ્પોનું જ બનેલું છે

નાશ કરવાનો પ્રયાસ કરો તો તમારા સંકલ્પોનું આવર્તન અને તેના રહેવાના સમયનો ગાળો પણ ઓછો થશે દર મિનિટે ઉદ્‌ભવતા સંકલ્પોની સંખ્યા પણ ઓછી થશે

હંમેશાં યાદ રાખો કે જેમ સંકલ્પો થોડા તેમ શાંતિ વધારે કોઈ મોટા શહેરમાં સદા માં રચ્યાપચ્યા રહેતા શાહુકારનું મન સમૃદ્ધિ ભોગવવા છતાં અસ્થિર ને ચંચળ હોય છે, ત્યારે હિમાલયની ગુફાની અંદર રહેતો સાધુ ગરીબાઈમાં રહેવા છતાં મનોનિયંત્રણની સાધના કરતો હોય તો તો તે ખૂબ સુખી હોય છે.

જેમ સંકલ્પો ઓછા તેમ માનસિક બળ ને એકાગ્રતા વધારે. ધારો કે એક કલાકમાં તમારા મનમાં સામાન્ય રીતે સરેરાશ ૧૦૦ સંકલ્પો ઉદ્‌ભવે છે. જો તમે તેને એકાગ્રતા ને ધ્યાનની યોગસાધના દ્વારા ઓછા કરી ૯૦ સુધી લઈ જાઓ તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે મનની ૧૦ ટકા એકાગ્રતાશક્તિ મેળવી છે

શબ્દમાં રહેલી શકિતને અનુભવો. જો કોઇ બીજાને તમે સાલા, બદમાશ કે મૂર્ખ કહી બોલાવશો તો તેના મગજનો પારો એકદમ ચઢી જશે અને કજિયો થશે. પણ જો તમે ભગવાન, પ્રભુ કે મહારાજ કહી બોલાવશો તો તે ખૂબ જ પ્રસન્ન થશે.

૪. સંકલ્પો ને કાર્યો

સંકલ્પ એ કાર્યનું સુક્ષ્મ બીજ છે. શારીરિક કાર્યો નહિ પણ માનસિક કાર્યો જ સાચાં કાર્યો છે. માનસિક કર્મ એ જ સાચું કર્મ.

વિચાર અને કર્મ એકબીજા પર પરસ્પર અવલંબન રાખે છે. સંકલ્પ અને મન જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી. મન સંકલ્પોનું જ બનેલું છે.

નાશ કરવાનો પ્રયાસ કરો તો તમારા સંકલ્પોનું આવર્તન અને તેના રહેવાના સમયનો ગાળો પણ ઓછો થશે. દર મિનિટે ઉદ્ભવતા સંકલ્પોની સંખ્યા પણ ઓછી થશે

હંમેશાં યાદ રાખો કે જેમ સંકલ્પો થોડા તેમ શાંતિ વધારે કોઇ મોટા શહેરમાં સટ્ટામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા શાહુકારનું મન સમૃદ્ધિ ભોગવવા છતાં અસ્થિર ને ચંચળ હોય છે, ત્યારે હિમાલયની ગુફાની અંદર રહેતો સાધુ ગરીબાઇમાં રહેવા છતાં મનોનિયંત્રણની સાધના કરતો હોય તો તો તે ખૂબ સુખી હોય છે.

જેમ સંકલ્પો ઓછા તેમ માનસિક બળ ને એકાગ્રતા વધારે. ધારો કે એક કલાકમાં તમારા મનમાં સામાન્ય રીતે સરેરાશ ૧૦૦ સંકલ્પો ઉદ્ભવે છે. જો તમે તેને એકાગ્રતા ને ધ્યાનની યોગસાધના દ્વારા ઓછા કરી ૯૦ સુધી લઈ જાઓ તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે મનની ૧૦ ટકા એકાગ્રતાશક્તિ મેળવી છે.

ઓછો કરેલો એકએક સંકલ્પ મનની શક્તિ ને શાંતિમાં વધારો કરે છે એક સંકલ્પ પણ ઓછો થતાં જ માનસિક બળ ને શાંતિમાં વધારો થવાનો જ. શરૂઆતમાં તમને આનો ખ્યાલ પણ નહિ આવે. કારણ કે તમારી બુદ્ધિ એટલી સૂક્ષ્મ નથી, પણ અંદરના આધ્યાત્મિક મિટર દ્વારા એક પણ સંકલ્પનો ઘટાડો માપી શકાય છે. જો તમે એક સંકલ્પને ઓછો કરી શકશો તો તમને એટલું આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થશે કે જેથી કરીને તમે બીજા સંકલ્પોને સહેલાઇથી ઓછા કરી શકશો.

૬. સંકલ્પ, શક્તિ અને પવિત્ર વિચારો

ઇથર કે એનર્જી કરતાં પણ સંકલ્પનું સ્વરૂપ વધારે સૂક્ષ્મ છે. આથી જ તમારા સંકલ્પો વિશ્વના સમૂહગત સંકલ્પોની સાથે સંવાદી હોય છે.

શબ્દમાં રહેલી શક્તિને અનુભવો જો કોઇ બીજાને તમે સાના, બદમાશ કે મૂર્ખ કહી બોલાવશો તો તેના મગજનો પારો એકદમ ચડી જશે અને કજિયો થશે પણ જો તમે ભગવાન, પ્રભુ કે મહારાજ ી બોલાવશો તો તે ખૂબ જ પ્રસન્ન થશે

૪ સંકલ્પો ને કાર્યો

સંકલ્પ એ કાર્યનું સૂક્ષ્મ બીજ છે શારીરિક કાર્યો નહિ પણ માનસિક કાર્યો જ સાચા કાર્યો છે માનસિક કર્મ એ જ સાચું કર્મ

વિચાર અને કર્મ એકબીજા પર પરસ્પર અવલંબન રાખે છે સંકલ્પ અને મન જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી મન સંકલ્પોનું જ બનેલું છે

શબ્દ એ ન દેખી શકાય એવા સૂક્ષ્મ વિચારનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે આ સિવાય બીજું કંઇ નથી અનુકૂળ તેમ જ પ્રતિકૂળ ઇચ્છા કે ગમતી અણગમતી ભાવનાથી કાર્ય ઉદ્ભવે છે આની અનુકૂળતા તેમ જ પ્રતિકૂળતાની લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ એ છે કે આપણે વસ્તુઓને સુખદાયક કે દુઃખદાયક ગણી બેસીએ છીએ વિચારમાન પરિમિત છે કેવળ લૌકિક ક્રિયાઓ પણ સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકાય એવી હોતી નથી, તો પછી અનિર્વચનીય પરમતત્વનું વર્ણન તો ક્યાંથી થઇ શકે? શરીર અને તેના અવયવોમાં મનની સત્તા સિવાય બીજું કશું જ નથી

૫ સંકલ્પ, શાંતિ અને શક્તિ

જેમ ઇચ્છાઓ થોડી તેમ સંકલ્પો પણ થોડા માટે તદ્દન વાસનાહીન બનો આથી મનરૂપી ચક્રની ગતિ તરત અટકી જશે તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો ને તમારી ઇચ્છાઓને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયાસ ન કરો જો તમારી ઇચ્છાઓને એક પછી એક

નાશ કરવાનો પ્રયાસ કરો તો તમારા સંકલ્પોનું આવર્તન અને તેના રહેવાના સમયનો ગાળો પણ ઓછો થશે દર મિનિટે ઉદ્‌ભવતા સંકલ્પોની સંખ્યા પણ ઓછી થશે.

હંમેશાં યાદ રાખો કે જેમ સંકલ્પો થોડા તેમ શાંતિ વધારે કોઈ મોટા શહેરમાં સટ્ટામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા શાહુકારનું મન સમૃદ્ધિ ભોગવવા છતાં અસ્થિર ને ચંચળ હોય છે, ત્યારે હિમાલયની ગુફાની અંદર રહેતો સાધુ ગરીબાઈમાં રહેવા છતાં મનોનિયંત્રણની સાધના કરતો હોય તો તો તે ખૂબ સુખી હોય છે.

જેમ સંકલ્પો ઓછા તેમ માનસિક બળ ને એકાગ્રતા વધારે. ધારો કે એક કલાકમાં તમારા મનમાં સામાન્ય રીતે સરેરાશ ૧૦૦ સંકલ્પો ઉદ્‌ભવે છે. જો તમે તેને એકાગ્રતા ને ધ્યાનની યોગસાધના દ્વારા ઓછા કરી ૯૦ સુધી લઈ જાઓ તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે મનની ૧૦ ટકા એકાગ્રતાશક્તિ મેળવી છે.

ઓછો કરેલો એકએક સંકલ્પ મનની શક્તિ ને શાંતિમાં વધારો કરે છે. એક સંકલ્પ પણ ઓછો થતાં જ માનસિક બળ ને શાંતિમાં વધારો થવાનો જ. શરૂઆતમાં તમને આનો ખ્યાલ પણ નહિ આવે. કારણ કે તમારી બુદ્ધિ એટલી સૂક્ષ્મ નથી, પણ અંદરના આધ્યાત્મિક મિટર દ્વારા એક પણ સંકલ્પનો ઘટાડો માપી શકાય છે. જો તમે એક સંકલ્પને ઓછો કરી શકશો તો તમને એટલું આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થશે કે જેથી કરીને તમે બીજા સંકલ્પોને સહેલાઈથી ઓછા કરી શકશો.

૬. સંકલ્પ, શક્તિ અને પવિત્ર વિચારો

ઈથર કે એનર્જી કરતાં પણ સંકલ્પનું સ્વરૂપ વધારે સૂક્ષ્મ છે. આથી જ તમારા સંકલ્પો વિશ્વના સમૂહગત સંકલ્પોની સાથે સંવાદી હોય છે.

સંકલ્પ એ શક્તિ તેમ જ ગતિ છે સંકલ્પ ક્રિયાશીલ છે અને તેને ગતિ હોય છે તે ભવિષ્યને નક્કી કરે છે. જેવા તમારા વિચાર તેવું જ તમારું ભવિષ્ય સંકલ્પ જ સત ને પાપીને સરજે છે સંકલ્પ જ મનુષ્યને ઘડે છે. 'હું બ્રહ્મ છું' એવો સંકલ્પ ગતિમાન કરો અને જરૂર તમે બ્રહ્મ જ થવાના.

એક પવિત્ર વિચાર બીજા અનેક પવિત્ર વિચારોને ઉત્પન્ન કરે છે અને ટકાવી રાખે છે. ત્યારે તિરસ્કાર ને વેરઝેરના વિચારો હૃદયના આંતરિક સુમેળમાં ખલેલ પહોંચાડે છે દરેક નકામો સંકલ્પ શક્તિનો ક્ષય કરે છે. નકામા સંકલ્પો આધ્યાત્મિક વિકાસમાં અડચણરૂપ બને છે. માટે દરેક સંકલ્પની પાછળ ચોક્કસ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ.

નિષેધાત્મક પાપમય વિચારોથી મનુષ્ય ભયમુક્ત બની શકતો નથી ધૈર્યથી ક્રોધ તેમ જ ચીડિયાપણા પર વિજય મેળવી શકાય છે. પવિત્રતા કામ પર વિજય મેળવે છે. મન એ રોજ તો શું પણ પ્રતિક્ષણે પોતાનાં રૂપ ને રંગ બદલે છે

૭. બંધનકારક સંકલ્પો

પોતાની ભેદ ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિથી મન આ સંસારને જન્મ આપે છે. મનના સંકલ્પોનુ વિષયભોગના પદાર્થો તરફનું વલણ ને વિકાસ એ જ માયાનું બંધન.

સંકલ્પોનો નાશ એ જ મુક્તિ. શરૂઆતમાં મન શરીર અને વિષયભોગો પ્રત્યે આસક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે અને આસક્તિ દ્વારા મનુષ્યને બાંધે છે. આ આસક્તિ રજસ્તા બળને લીધે છે.

સત્ત્વથી આસક્તિનો લય થાય છે, જેથી મનમાં વિવેક વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. રજોગુણપ્રધાન મનથી 'હું' ને 'મારા' ના વિચારો તેમજ શરીર, વર્ણ, જાતિ, રંગ, આશ્રમ, વગેરેના ભેદો ઉત્પન્ન થાય છે.

આ સંસારના વિવિધ ઉપભોગો રૂપી જમીનમાં મનના ભેદમય વિકસિત સંકલ્પરૂપી બીજને પોષણ મળતાં તેમાંથી મૃગજળ જેવી માયારૂપી વિષમય વૃક્ષ ફાલેફૂલે છે

૮. શુદ્ધ સંકલ્પો દ્વારા થતો પરમ અનુભવ

સંકલ્પ બે પ્રકારના છે : શુદ્ધ અને અશુદ્ધ સત્કાર્યો કરવાની ઇચ્છા, જપ, ધ્યાન, ધાર્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ, વગેરે શુદ્ધ વિચારો છે, ત્યારે સિનેમા જોવાની ઇચ્છા, બીજાને નુકસાન કે ઇજા કરવાની વૃત્તિ, તેમજ જાતીયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઇચ્છા એ અશુદ્ધ વિચારો છે

શુદ્ધ પવિત્ર વિચારોની વૃદ્ધિ કરી અશુદ્ધ સંકલ્પોનો નાશ કરવો જોઇએ અને છેવટે તો શુદ્ધ સંકલ્પોનો પણ ત્યાગ કરવો જોઇએ.

ઇન્દ્રિયોના વિષયભોગના વારંવાર આવર્તનથી તે વિષયના સંકલ્પોનું બળ વધતુ જાય છે, કેમ કે હરેક વિષયભોગ મન પર સૂક્ષ્મ છાપ કે સંસ્કાર મૂકી જાય છે

મનનું ખરું સ્વરૂપ માત્ર સત્ત્વ છે, તેમાં અકસ્માત રીતે વચ્ચે રજસ્ અને તમસ્ જોડાય છે તેને તપ, નિષ્કામ સેવા, શમ, દમ, જપ, પૂજન, વગેરે શુદ્ધિ કરનાર ક્રિયા કે સાધનાથી દૂર કરી શકાય જો તમ દૈવી સંપત્ની વૃદ્ધિ કરો તો તેની મેળે રજસ્ અને તમસનો નાશ થશે આથી મન શુદ્ધ, સૂક્ષ્મ, સ્થિર અને એકાગ્ર બનશે, જેથી કરીને તે અખંડ એકરસ બ્રહ્મમાં લીન થશે ત્યારે જેમ દૂધ દૂધ સાથે, પાણી પાણી સાથે ને તેલ તેલ સાથે ભળી જાય તેમ મન બ્રહ્મમા મળી જશે–પરિણામે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.

૯. સંકલ્પવિજય માટે રાજયોગિક સાધના

અશુદ્ધ સંકલ્પોને બદલે શુદ્ધ વિચારોને સ્થાન આપો. આ પદ્ધતિથી બધા અનિષ્ટ ને અધમ વિચારોનો નાશ કરી શકાશે. પણ આ બહુ સહેલું નથી આ રાજયોગીની પધ્ધતિ છે.

"અરે દુષ્ટ વિચારો, હટી જાઓ"—આમ તીવ્ર ઈચ્છાપૂર્વક બળજોરથી સંકલ્પોને હાંકી કાઢવાની પદ્ધતિથી મગજને ઘણો શ્રમ પડે છે. સામાન્ય લોકોને આ રીત અનુકૂળ આવે તેમ નથી તેમા પ્રચંડ ઇચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળની જરૂર પડે છે.

શુદ્ધ વિચારોથી પણ પેલે પાર જઈ સર્વોત્તમ નિર્વિકલ્પ સ્થિતિએ પહોંચવું જ પડે. ત્યારે જ તમે તમારા સ્વરૂપમાં સ્થિર થઇ શકો. ત્યારે જ તમે હથેળીમાંના આમળાની જેમ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મનાં દર્શન કરી શકશો.

૧૦. સંકલ્પવિજય માટે વેદાંતી સાધના

જ્યારે સર્વ પ્રકારના નકામા વિચારો અને ઊર્મિઓ તમને ખૂબ હેરાન કરે ત્યારે તેમને ખંખેરી નાખો ઉદાસીન બની જાઓ. તમારી જાતને કહો : 'હું કોણ છું ?" અને તેનો જવાબ આપતા હો તેમ મનન કરો, "હું મન નથી, હું તો સર્વવ્યાપક, શુદ્ધ, સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું. વૃત્તિઓ મારા પર અસર કેમ કરી શકે ! હું તો વીતરાગી ને નિર્લેપ છું હું તો આ બધી વૃત્તિઓનો સાક્ષી છું. મને કોઇ પણ વસ્તુ ક્ષુબ્ધ કરી શકે જ નહિ." જ્યારે તમે આવા વેદાન્તી વિચારો દ્વારા વારંવાર મનન કરશો કે તરત જ નકામા વિચારો ને વૃત્તિઓ ચાલ્યા જશે. આમ, મનને પજવતા વિચારો ને વૃત્તિઓને હાંકી કાઢવા માટે આ ઉત્તમ જ્ઞાનમાર્ગ છે.

જ્યારે કોઇ પણ વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પ્રશ્ન પૂછો, "આ વિચાર શા માટે ઉત્પન્ન થયો ? તે કોના સંબંધી છે ?

હું કોણ છું ?" આમ, અંદર અન્વેષણ કરતાં તેની મેળે બધા વિચારો નાશ પામશે, મનની બધી વૃત્તિઓ શમી જશે અને મન અંતર્મુખી બની આત્મામાં શાંત થશે. આ વેદાંતી સાધનામાં તમારે સતત લાગ્યા રહેવું પડશે.

જ્યારે જ્યારે ફાલતુ સંકલ્પ મગજમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ત્યારે "હું કોણ છું ?" આ વિચાર બધા દુન્યવી સંકલ્પોને હાંકી કાઢશે ને તે વિચારો પોતાની મેળે જ નાશ પામશે. અહંભાવ નાશ પામતાં શેષ "કેવલ અસ્તિ-ચિન્માત્ર-કેવલ શુદ્ધ ચૈતન્ય-ચિદાકાશમાત્ર રહેશે, જે નામરૂપરહિત, વ્યવહારરહિત, મલવાસનારહિત, નિષ્ક્રિય, નિરવયવ તત્ત્વ છે, જેને માંડૂક્ય ઉપનિષદ્ શાંત-શિવ-અદ્વૈત તરીકે ઓળખાવે છે. તે જ આત્મા છે-જ્ઞેયતત્ત્વ છે.



૧૦

વિચારશક્તિનું તત્ત્વજ્ઞાન

૧. વિચારશક્તિ' અને વ્યાવહારિક આદર્શ-(૧)

મનુષ્ય જીવનક્રમમાં ખરાબમાંથી વધારે ખરાબ સ્થિતિમાં જતો જાય છે. કારણ કે પ્રાપ્ત કર્તવ્ય તે પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિથી બજાવતો નથી. આથી તેને જ્ઞાનપૂર્વક કર્તવ્યનો સર્વોત્તમ બદલો મળતો નથી. મનુષ્ય અપૂર્ણતાથી મર્યાદિત છે. તેનું મન હમેશાં અસંતોષથી ઘેરાયેલું રહે છે. કેમકે તેના જીવનનો પ્રવાહ યોગ્ય દિશામાં યોગ્ય ગતિથી વહેતો નથી અહંતા મમતાને વશ થઈ તે હમેશાં સામી વ્યક્તિ પર દોષનો ટોપલો ઢોળવા તૈયાર થાય છે. દૃશ્ય જગતના પદાર્થોની મધલાળથી તેને તૃપ્તિ ન થતાં તેનું મન સતત વ્યગ્ર રહ્યા કરે છે છતાં મનુષ્ય પોતાની વ્યક્તિગત સ્વાર્થની ભાવનાને ખડક જેવી અડગ બનાવી તેના પર પોતાના જીવનની ઇમારત ખડકતો જાય છે. સ્વાર્થી કામનાઓને વશ થવાને લીધે જ તેનું જીવન બીજા સાથે યોગ્ય પ્રેમમય સંબંધો જાળવી શકતું નથી, તે દરેક સંજોગોના પોતાની અંગત સુખસગવડનો જ વિચાર કરે છે.

સત્યની વેદી માનસિક દ્વેષ, કઠોરતા, સ્વાર્થ, અહંતા અને એકપક્ષી વલણનું બલિદાન માગે છે. માટે હે મનુષ્ય ! તારા મનને એવા સત્યને માર્ગે જવાની કેળવણી આપ કે જેથી તે પક્ષપાત ને સ્વાર્થ માટેનો રખડપાટ છોડી દઇ સત્યમાં જ સ્થિર થઇને રહે. મનુષ્યનાં દૈનિક કાર્યોમાં હમેશાં થોડેઘણે અંશે ભૂલ રહેવાની જ, આથી જ તેનું જીવન વિકૃત ને એડોળ થઈ જાય છે મનુષ્યો પોતાના ખરાબ ને ખોટા વિચારથી જ એકબીજાને અળખામણા થઇ પડે છે, દ્વેષ ને ઘૃણારૂપી કુભાવના તેઓના હૃદયને પીડી રહી હોય છે. મનુષ્ય એકબીજા સાથે અનેક પ્રકારનાં બંધનોથી બંધાયેલો હોય છે. જેમ કે કુળ, અહંભાવ, ભય, આશા, લોભ, વિષયલાલસા, દ્વેષ, પ્રશંસા, વગેરે. આમ, અનેક પ્રકારે મનુષ્યો એકબીજા સાથે બંધાઇ શકે છે, પણ આધ્યાત્મિક પ્રેમના બંધનથી કોઇ બંધાતું નથી. ઉપરનાં બધાં બંધનો ખોટા વિચારોનું પરિણામ છે.

સુજ્ઞ મનુષ્ય એવો સુરક્ષિત દ્વીપ બનાવે છે કે જેને કોઈ જળપ્રવાહ ડુબાડી શકે નહિ પુષ્પની સુગંધ પવનથી વિરુદ્ધ દિશામાં જઈ શકતી નથી, પરંતુ પ્રાજ્ઞની સુવાસ પવનથી સામી દિશામાં પણ જઈ શકે છે. તે પોતાના વિચારો દ્વારા સર્વત્ર વ્યાપી શકે છે. તે દૂરથી દેખાતા હિમાચ્છાદિત પર્વત જેવો છે.

હે મનુષ્ય ! જો તુ તારા દીપને પાણીથી ભરીશ તો તું અંધારાને હાંકી કાઢવા સમર્થ થઇ શકીશ નહિ. તારા દીવાને શુભ ને સત્ય વિચારો રૂપી તેલથી ભર તારા માર્ગને પ્રકાશિત કરવાને માટે તારા શુભ સંકલ્પો મશાલરૂપ બનવા જોઇએ તારા અહંભાવ અને સ્વાર્થી અભિમાનને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કર નહિ.

સત્યની બાબતમાં દરેક નિરાશાજનક અધઃપાતમાં પડેલ છે. મનુષ્યના ચહેરા પર જ અશુભ સંકલ્પોની છાપ સ્પષ્ટ પડેલી

દેખાય છે જ્યાં આથી નિરાશ થવાને કોઈ કારણ નથી. કારણ કે પ્રકાશ વિના કદી અંધકાર થઇ જ ન શકે. મનુષ્યની દરેક જરૂરિયાત માટે હમેશા કંઈક ભવ્ય ઉપાય તૈયાર હોય છે જ. જેઓ આવી શક્યતામાં માને છે તેમને માટે સર્વ કંઇ સંભવિત બને છે.

હે મનુષ્ય ! તું તારી દૃષ્ટિ યોગ્ય દિશામાં ફેંક અને સત્ય નિયમોનું અવલંબન લે હમેશાં સત્ય શુભ વિચારોને ગતિશીલ બનાવ. તારા ધ્યેયને હંમેશાં યાદ રાખ મુખ્ય માર્ગ મૂકી બાજુએ ફંટાતા માર્ગમાં મોજ માણવાનો મનનો સ્વભાવ છે.

પવિત્ર વિચાર પોતે જ વાણીસ્વરૂપ છે. જ્યારે છુભ શાંત હોય છે ત્યારે તે બોલે છે. તે બધાં આવરણોને છિન્નભિન્ન કરી ભવ્ય રીતે બહાર નીકળે છે અને સંસાર પરની કોઇ પણ શક્તિ તેને લાંબો સમય દબાવી શકે નહિ. હે મનુષ્ય ! અસત્ય વાણિજ્યમાં રાચવુ છોડી દે.

હજારો માર્ગે સુખને ભેટવાનાં હવાતિયાં છોડી દે. જેમ જેમ તું ઝડપથી તેની પાછળ પડીશ તેમ તેમ તે વધારે ઝડપથી તારી પાસેથી દોડી જશે. તું તારી પોતાની જાતને માટે તેમ જ બીજાને માટે કંટક સમાન બન નહિ.

તારા સંકલ્પોના પ્રવાહની દિશા બદલી નાખ. તારા વિચારોનું બરાબર નિરીક્ષણ કર. જ્યારે જરૂરિયાત પૂરી થાય ત્યારે માત્ર કુતૂહલ જ બાકી રહે છે. જેવી તમને ગમતી બધી વસ્તુઓ મળે કે તરત જ તમે નિરાંતે બેસી કૃત્રિમ રુચિ સબધી વિચારો કરવા માંડો છો. આમાં જ નિયમની સીમાનું ઉલ્લંઘન થાય છે.

તમારા પોતાના જ વિચારથી તમારી દુનિયાને તમે સર્જો છો કે નાશ કરો છો. ક્રિયા ને પ્રતિક્રિયાનો આ અચળ

નિયમ છે. જે જે વિચાર તમારા હૃદયના અંતસ્તલમાં તમે પોષશો, તે જ તમારા બાહ્ય જીવનને ઘડશે બહાર દૃષ્ટિગોચર થતી પરિસ્થિતિ આકસ્મિક લાગે છે, પણ અંદરખાને વિચારના પ્રવાહો કામ કરતા હોય છે આ વિશ્વમાં અને રોજના બનાવોમાં અકસ્માત જેવું કંઇ જ નથી માટે જ તમારા સંકલ્પોને સુધારો.

શાંત ક્ષણોમાં જ ખરેખર કાર્ય રહેલાં છે શુદ્ધ વિચારો તમારી આખી જીવનપદ્ધતિને પલટાવી નાખે છે તે મનુષ્યને વગર કહે કહી દે છે કે, તમે આમ કરવાને બદલે બીજી કોઇ રીતે કર્યું હોત તો વધારે સારું હતું.

ધ્યાન સમયે તમે જે વિચારોને હૃદયમાં પોષો છો તે વિચારો તમારી દૈનિક ફરજપાલનને સમયે સુષુપ્ત રહેવા જોઇએ નહિ આ ભવ્ય દિવ્ય વિચારોથી દરેક ક્ષણે સજ્જ રહો.

પોતાના જ સંકલ્પ અને અનુભવ વિના કોઈ પણ માણસ સત્યનું ભાન મેળવી શકે નહિ દિવ્ય વિચારો સદીઓના કાર્યોને થોડા સમયમાં પતાવે છે અને અનંત કાળ સુધી પોતાની અસર મૂકી જાય છે માટે હમેશાં દિવ્ય વિચારોને જ સેવો.

૨. વિચારશકિત અને વ્યાવહારિક આદર્શ-(૨)

હલકા વિચારોને ઉચ્ચ વિચારોની મદદથી હાંકી કાઢો અને જ્યારે તે ચાલ્યા જાય ત્યારે ઉચ્ચ વિચારોને પણ વળગી રહો નહિ તમારી અત્યારની સ્થિતિ તમારા અસંખ્ય પૂર્વ-જન્મના વિચાર, લાગણી ને ક્રિયાનું ફળ છે સતત વિચાર અને કર્તવ્ય કર્યા સિવાય તેનાથી સહેલાઇથી મુક્ત થઇ શકાય નહિ.

વિચારશક્તિ

વિચાર એ કર્મનો જનક છે જો તમારે તમારાં કાર્ય સુધારવાં હોય તો તમારા વિચારોને શુદ્ધ કરો.

આત્મશ્રદ્ધા અને પરિશ્રમ પર ખૂબ ભાર મૂકો તમારા સંકલ્પના બળથી તમે તમારા નસીબને પણ ઘડી શકો જેવી રીતે આહાર જ આરોગ્યનું મુખ્ય મૂળ છે, તેવી જ રીતે વિચારો પર સંયમ એ જ જીવનની આબાદીનું કારણ છે તમે પોતે જ તમારા મિત્ર કે દુશ્મન છો શુભ વિચારો દ્વારા તમે પોતાને નહિ બચાવો તો પછી બીજો કોઈ જ ઉપાય નથી

મન એ એક જ સર્જક છે દરેક વસ્તુનું સર્જન મન દ્વારા જ થાય છે તે પોતાનો પ્રસાર કરવાને માટે શક્તિશાળી છે જ્યારે જ્યારે બાહ્ય વસ્તુઓના સ્રષ્ટા તરીકે મનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે ઈશ્વરસૃષ્ટિના અંગ તરીકે વિરાટ મનને સમજવાનું છે

જેવા તમારા સંકલ્પો તેવો જ તમારો અનુભવ તમારી પોતાની જ કલ્પનાઓ તમારી ઘોર ખોદે છે ભયના સતત વિચારોનું સેવન કરીને તમે બીકણ બની ગયા છો માટે ખોટી કલ્પનાઓ સેવવી છોડી દો.

દુનિયાના પદાર્થો પ્રત્યે જે પ્રકારના વિચારો સેવશો તે પ્રકારની તમારા પર અસર થશે જે વસ્તુમાં મનને તીવ્ર શ્રદ્ધા હોય તે વસ્તુની જ મનને કિંમત હોય છે જો કે બધા મનુષ્યો એક જ વસ્તુને જોતા હોય છતાં દરેક તે વસ્તુની જુદી જુદી કિંમત આંકે છે દરેક પોતાની માનસિક ભાવના અનુસાર વિચાર કરે છે

સંકલ્પ એ સર્જક સાધન છે, અને મનુષ્ય જે પ્રકારના સંકલ્પ કરે છે તેવો બને છે ચારિત્ર્ય પણ સંકલ્પનું જ બને છે પૂર્વજન્મમાં તમે જે સંકલ્પ કર્યા હોય તે અદિન તમારો જન્મ થયો છે અને તમારું ચારિત્ર્ય એ પૂર્વકાલીન સંકલ્પોનું નિર્દેશક છે. તમારા આચારના સંકલ્પોથી તમારું ભાવિ તમે ઘડો છો જો તમે ઉમદા વિચારો કરશો તો તમારું ચારિત્ર્ય પણ ભવ્ય થશે જો તમારા સંકલ્પો અધમ હશે તો કોઈ પણ સંજોગો તમને બદલાવી શકશે નહિ આમ, વિચારો અને કાર્યો પરસ્પર એકબીજા પર અવલંબન રાખે છે માટે સાવધ બની માત્ર શુભ વિચારોને જ તમારા માનસિક પ્રદેશમાં પ્રવેશવા દો

દરેક મનુષ્યને પોતપોતાની શ્રદ્ધા અનુસાર ફરજ, કિંમત, ભોગ, મુક્તિ, વગેરે સંબંધી ભિન્ન ભિન્ન માન્યતા હોય છે અને દરેક પોતપોતાના આદર્શ માટે જ પ્રયાસ કરે છે

તમે તમારી દીર્ઘકાલીન ચક્ર બનેલ માન્યતા ને સંકલ્પો પ્રમાણે કામ કરો છો. આથી તમારી ઇચ્છિત વસ્તુ માટે પ્રયાસ કરી તેને મેળવો છો તમારા મનને સ્થૂળ વસ્તુઓમાં લીન કરી તેને મલિન

વિચારશક્તિ

મનોને નિત્ય સદ્ગુણોના સંકલ્પોનું સેવન કરી તેને ક્રમે ક્રમે શુદ્ધ ને સૂક્ષ્મ બનાવતા જાઓ

તમારા અત્યારના જીવનના ત્રણ પાસા છે (૧) શારીરિક (૨) માનસિક અને (૩) આધ્યાત્મિક તમે જળોની પેઠે શારીરિક પાસાને જ વળગ્યા છો તમે માત્ર શરીર નથી, અને શરીરરૂપી મંદિરમાં માત્ર થોડાક સમય રહેનારા છો—આવા વિચારના સતત સેવનથી શારીરિક સુખદુઃખની લાગણીઓથી પર જાઓ મનની ક્ષુદ્ર વાસનાઓથી પણ પર બનો માનસિક વૃત્તિના આગ્રહપૂર્વકનો પ્રયાસ જ સફળ થાય છે

તમારી વ્યક્તિગત ઇચ્છા, કલ્પના ને લાગણીના તમે કેન્દ્ર છો. કાળ ને સ્થળની મીલકતા તમારી દૃષ્ટિ આગળથી ઝડપથી પસાર થતાં ઝાંઝવાનાં નીરની માફક ક્ષણિક આભાસો પ્રગટ કરે છે તમે વારંવાર આનાથી છેતરાયા છો. આથી જ તમારી છાતી નિસાસાની ગરમીથી બળી ગઇ છે અને દુન્યવી જ્ઞાનરૂપી અગ્નિથી તમારી વિવેકશક્તિ સુકાઇ ગઇ છે આધ્યાત્મિક ધ્યેય તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ ખડું છે તમે તેના તરફ ઝડપથી કે ધીમેથી આગળ વધી શકશો તેનો આધાર તમારા સંકલ્પો પર છે

તમારા ઉચ્ચ વિચારોને હંમેશાં દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો ઘણી નિષ્ફળતા બાદ તમે તમારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકશો તમારા સ્વાર્થી સુખ ને કીર્તિને માટે પ્રયાસ કરો નહિ જો તમે તમારી છાતી ઉપર દુર્ગુણી વિચારોરૂપી માળા ધારણ નહિ કરો તો મૃત્યુ સહેલાઇથી તમારી પાસે આવી શકશે નહિ

મનની શુધ્ધિ ને કેળવણીથી મળતું સુખ ત્રિલોકના સુખ કરતાં પણ ચડી જાય છે સર્વ પ્રકારના અલંકાર તેમ જ ઉચ્ચ દરજ્જાની પ્રાપ્તિ કરતાં પણ તે વધારે ઉત્તમ છે.

તમારું મન સર્વશક્તિમાન છે તે સર્વ કંઈ વસ્તુ સિધ્ધ કરવાને શક્તિશાળી છે જેવો તમારા મનમા સંકલ્પ કરો છો તેવી જ રીતે વસ્તુઓ બનવા માંડે છે જે જે પ્રમાણે મન ગાઢ વિચાર કરે છે તે તે સ્થૂળ રૂપ ધારણ કરી સિધ્ધ થાય છે

તમારા સંકલ્પમાં સર્જકશક્તિ રહેલી છે. તે પોતાની અંદરથી જ વસ્તુઓની ઉત્ક્રાન્તિ કરી શકે છે તે એક જ સ્રષ્ટા છે. મન સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ દ્વારા સર્જન કે પુનઃ સર્જન થઇ શકે તેમ નથી. સંકલ્પ એ જ મૂળભૂત દ્રવ્ય છે, જેમાંથી વસ્તુઓનું નિર્માણ થાય છે બધું દ્રવ્ય એ મનોમય તત્ત્વનું સ્થૂળ રૂપ છે.

તમે જે કંઇ મેળવો છો તેને માટે બીજો કોઈ જવાબદાર નથી. કેમ કે દરેક વસ્તુ તમારા સંકલ્પનું જ પરિણામ છે. જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક વસ્તુનું કારણ તમારી અંદર જ રહેલું છે. જો તમે લાયક ન હો તો કોઇ પણ સત્તા તમને કંઇ પણ આપી શકે નહિ. તમે બીજાઓ પાસેથી જે કંઇ મેળવો છો તે તમારા પોતાના જ સંકલ્પો અને પ્રયાસોનું પરિણામ છે જ્યારે તમારા વિચારો યોગ્ય દિશામાં વહેતા હોય ત્યારે તમારે માટે એવી એકે વસ્તુ નથી કે જે તમે પ્રાપ્ત કરી શકો નહિ માત્ર તમારે નિરાશાવાદી કે બીજાના અનિશ્ચિતક થવું ન જોઇએ

સર્જકશક્તિ એ દરેકના મનનો ખાસ હક છે. તમારી પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાથી પ્રેરાયેલા તમારા પોતાના પ્રયાસો એ તમારા પ્રારબ્ધના તાણાવાણા છે નિર્બળ સંકલ્પોને ધારણ કરી તમારા મનને કંગાળ બનાવો નહિ ક્ષુલ્લક મન ઊંડી દિવ્ય દૃષ્ટિ મેળવી શકે નહિ.

એક જ માર્ગે વહન કરતા સંકલ્પોને મનમાં સ્થાન આપી ભટકતા મનને એકાગ્ર કરો જેના પર તમે તમારા મનના એકાગ્ર ચિંતનને કેન્દ્રિત કર્યું છે તે વસ્તુ વહેલી કે મોડી તમારા પ્રયાસના પ્રમાણમાં જરૂર તમને મળવાની જ

તમારા સંકલ્પો અને લાગણીઓના પ્રમાણમાં સ્થળનો ફેલાવો અને કાળની મુદ્દત લંબાય છે. જેવા તમારા સંકલ્પ તેવો જ તમારો અનુભવ જો એક ક્ષણને લાંબા સમય તરીકે કલ્પવામાં આવે તો તેવો જ અનુભવ થાય છે અને તેથી ઊલટું કલ્પવામાં આવે તો તેવો જ અનુભવ થાય છે જ્યારે તમે ચિંતા કે દુઃખમાં હો ત્યારે થોડો કાળ પણ મહાન જેટલો લાગે છે, અને સુખી હો ત્યારે ઘણો સમય થોડો લાગે છે.

કલ્પનાનો આવો પ્રભાવ છે કે જેથી તીવ્ર સંકલ્પ દ્વારા મધુર વસ્તુ કડવી અને કડવી વસ્તુ મધુર લાગે છે. આમ, તમે ઝેરનું અમૃત બનાવી શકો. મીરાંનો વિચાર કરો. તેણે તીવ્ર કલ્પનાશકિત દ્વારા ઝેરનું અમૃત બનાવ્યું હતું.

તમે પ્રત્યાઘાતી ને વિરોધી બળોથી ઘેરાયેલા છો. પણ જો તમારી અંદર વિરોધી વિચારો ન હોય તો તમે સહેલાઇથી શાપને પણ આશીર્વાદમાં ફેરવી શકો. આથી તમે બધાં વિરોધી તત્ત્વોને કાબૂમાં રાખી શકશો. સખત પ્રયાસ કરો. અને બિનજરૂરી માનસિક ધમાલને છોડી દો.

તમારી/આસપાસની દુનિયા જેવી તમે કરવા માગો તેવી જ બને છે. તમારું દૃષ્ટિબિંદુ તમારા સંકલ્પોના રંગથી રંગાયેલું હોય છે. તમારા મનમાં જે પ્રકારની શ્રદ્ધા પૂરેપૂરી દૃઢ થઇ ગઇ હોય તે અનુસાર જ વસ્તુઓને જુએ છે અને જોવાનું ચાલુ રાખે છે આમ, પક્ષપાતી વિચારોના લોખંડી બખ્તરને ભેદી તેની આરપાર જઇ દરેક વસ્તુમાં રહેલી દિવ્યતા જોવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારા વિચારોને લીધે જ તમે મોહમાં અટવાઓ છો, જન્મમૃત્યુનાં દુઃખ અનુભવો છો સંસારમાં બધાઓ છો અને તેમાંથી મુકત થાઓ છો

સ્વર્ગ કે નરકમાં, તમારા સુખ કે દુઃખની બધી સ્થિતિ માટે તમારા સંકલ્પો જ જવાબદાર છે. વહેલા કે મોડા, આ જીવનમાં કે બીજા જીવનમાં તમારા બધા સંકલ્પો સિદ્ધ થવાના જ. માટે હમેશાં વિવેકપૂર્ણ રીતે સારા સંકલ્પો જ સેવો

તમારી અત્યારની સ્થિતિ તમારા પોતાના સંકલ્પો દ્વારા ઇચ્છેલી છે. તમારા પોતાના જ સંકલ્પોથી હવે તે સ્થિતિને

બદલાવી શકો છો. જો તમે તમારી જાતને પરબ્રહ્મથી અલગ માનતા હો તો તમે અલગ છો. જો તમે પોતાને બ્રહ્મરૂપ માનતા હો તો તમે બ્રહ્મ જ છો. તમે તમારા વિચારોથી જ તમારી જાતને મર્યાદિત બનાવો છો.

દરેક દિવ્ય સંકલ્પ દ્વારા મન આ દૃશ્ય ક્ષણિક સૃષ્ટિના આવરણને ભેદી અનંતને સ્પર્શ કરવા શકિતમાન થાય છે, પણ દરેક માણસ પોતાના મનરૂપી કારખાના પ્રત્યે તદ્દન બેદરકાર હોય છે

૩. વિચારશકિત અને વ્યાવહારિક આદર્શ–(૩)

તમારું ભાગ્ય તમારા સંકલ્પોથી જ નિર્માણ થાય છે. જેટલી શકિત તમારી અંદર ધારો છો તેટલી જ તમને પ્રાપ્ત થાય છે. જેવા તમે સંકલ્પ કર્યા હોય છે તેવી જ તમારી આજુબાજુની સૃષ્ટિ બની હોય છે.

તમે શકિત અને આનંદના અગાધ મહાસાગરમાં રહો છો, પણ તેમાંથી તમે તમારી શ્રદ્ધા, કલ્પના અને સંકલ્પ અનુસાર જ ગ્રહણ કરી શકો છો. તમારા મનના વલણ અનુસાર તમે અમુક વિચારો સેવો છો. અને મનને છૂટો દોર આપો છો. પણ વિવેક દ્વારા તમે મનના કલ્પનાશીલ તરંગને સહેલાઇથી કાબૂમાં રાખી શકો છો.

તમારા સંકલ્પોની મર્યાદા એ જ તમારી શકયતાઓની મર્યાદા છે. તમારા સંજોગો અને પરિસ્થિતિ એ તમારા સંકલ્પોનું જ ઘનીભૂત સ્વરૂપ છે. તમારા પોતાના જ વિચારો પ્રમાણે તમને અનુભવ સારો કે નઠારો થયા કરે છે. જે જે સંકલ્પો તમે સેવો છો, તે તે દરેક છેવટે સિધ્ધ થવાના જ,

જે જે બાબતમાં શુદ્ધ મનવાળો માણસ તીવ્ર ઇચ્છા કરે છે, તે જલદી ફળીભૂત થાય છે જેટલી સંકલ્પની તીવ્રતા તેટલી ઝડપથી તેની સિદ્ધિ થવાની જ્યારે વિચારોનું વારંવાર પુનરાવર્તન થાય છે ત્યારે તેઓ તે રૂપ ધારણ કરે છે. એક જ સંકલ્પનું ચિંતન, સેવન કે કલ્પના તે સંકલ્પની સિધ્ધિ તરફ ખૂબ આગળ દોરી જાય છે.

મનને શુધ્ધ કરો અને ત્યાર બાદ તમે જે જે વસ્તુઓ અને લોક પ્રાપ્ત કરવાની ભાવના કરશો તે દરેક સફળ થશે.

આ સત્ય હકીકત છે કે જે જે વિચારનું તમે સેવન કરો છો તે તે વિચારની આખા મનુષ્ય શરીર કે તેના અમુક ભાગ પર ખાસ અસર થાય છે. સતત ચિંતન દ્વારા સ્થૂળ શરીરને સૂક્ષ્મ તરીકે અનુભવાય છે. અને તેથી ઊલટું, સૂક્ષ્મ શરીર વારંવાર કલ્પના કરવાથી સ્થૂળ તરીકે અનુભવાય છે સતત પ્રયાસ એ જ સફળતાનું રહસ્ય છે.

માટે દૃઢ નિશ્ચયને કેળવો. તમારા સંકલ્પની સિધ્ધિ માટે આ અગત્યનો મુદ્દો છે. તમારા દૃઢ નિશ્ચયની સામે કોઇ પણ શક્તિ ટકી શકશે નહિ. તમે સર્વ કોઇ વસ્તુને સિધ્ધ કરી શકશો.

તમારું શરીર એ પણ તમારા સંકલ્પનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે. જ્યારે તમારા સંકલ્પો બદલાશે ત્યારે તમારું શરીર પણ બદલાશે. પોતાના જ સંકલ્પરૂપી દ્રવ્યમાંથી મન શરીરને સર્જે છે. સંકલ્પ એ એવું બળ છે કે જે તમારા શરીરની અંદરની પ્રત્યેક વસ્તુને બદલાવી શકે કે તેમાં ફેરફાર કરી શકે.

પાંચ ભૌતિક શરીરની અંદરની અવ્યવસ્થા કે ગરબડ શારીરિક રોગ કહેવાય અને મનની અંદરનો વિકાર

એ માનસિક રોગ તરીકે ઓળખાય છે. બંનેનું છેવટનું મૂળ અજ્ઞાનમાં છે અને તે માત્ર સત્ય વસ્તુના ભાન દ્વારા નિવારી શકાય. જ્યારે તમે સંસારના અનુભવોથી ચિંતામગ્ન બનો છો, ત્યારે તમારા મનમાં ગ્લાનિ ઉદ્ભવે છે. આ ગ્લાનિને લીધે અંદરના સૂક્ષ્મ પ્રાણોનો સરળ પ્રવાહ બાધિત થાય છે. જ્યારે આ પ્રવાહમાં અડચણ આવે છે ત્યારે નાડીઓ અવ્યવસ્થિત બને છે. તેમાંની કેટલીકને વધારે પ્રાણ મળે છે અને કેટલીકને ઓછો મળે છે. આમ, આખું તંત્ર અવ્યવસ્થિત બને છે આવી રીતે માનસિક અવ્યવસ્થા એ શારીરિક રોગનું કારણ બને છે, જે તેનું મૂળ કારણ દૂર કર્યા વિના દૂર કરી શકાય નહિ

દરેક નિરાશાજનક અને વિક્ષેપ કરનાર વિચાર જે તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરે છે તેની તમારા શરીરના પ્રત્યેક કોષ પર ખરાબ અસર થાય છે, જેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક નિષેધાત્મક વિચાર રોગનો પૂર્વગામી અને મૃત્યુના દૂતરૂપ છે.

જો તમારે બુદ્ધિપૂર્વકનું, લાંબું અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવું હોય તો હમેશાં સદ્વિચારો સેવો. આમ, તમારા શરીરને ખીલવવામાં અને તેને પુનર્જીવન આપવામાં સંકલ્પોની સૂક્ષ્મ અને પ્રબળ અસર થાય છે. માટે હંમેશા સાવધ રહો.

વસ્તુતઃ બધા રોગ અને દુઃખનું મૂળ વિકૃત માનસિક સ્થિતિ અને વાસનાઓમાં રહેલું છે. એટલા માટે જ માનસિક સુમેળ ખાસ આવશ્યક છે. ઉમદા કૃત્યો દ્વારા તમારા સંકલ્પોને શુદ્ધ કરો અને હમેશાં સંત પુરુષોનો સમાગમ સેવો. જ્યારે તમારા સંકલ્પો શુદ્ધ થશે ત્યારે સૂક્ષ્મ પ્રાણનો પ્રવાહ ખલેલ વિના વહેવા માંડશે અને આખા શરીરને શુદ્ધ કરશે.

પ્રત્યેક શુદ્ધ વિચાર હૃદયને ઉત્તેજિત કરે છે, પાચન તંત્રને સુધારે છે અને શરીરની અંદરની ગ્રંથિના કાયને ઝડપી બનાવે છે.

સંતોષ એ મનની સંવાદિતા માટેનું બીજું નામ છે. જ્યારે તમારા વિચારો એક કે બીજા પદાર્થ પર ભટક્યા કરે નહિ અને જ્યારે તમને આત્મસંતોષ થાય, ત્યારે તમને અવર્ણનીય આનંદ થશે. જ્યારે તમે અંતરમાં સુખી હો ત્યારે તમને દરેક વસ્તુ સારી અને સુખદાયક લાગશે.

સંકલ્પો એ જ તમારા આનંદનું મુખ્ય કારણ છે. તમારા સંકલ્પોને શુદ્ધ કરો અને તમારાં બધાં દુઃખો દૂર થશે

જો તમે શાંતિના વિચારો સેવશો તો આખી દુનિયા તમને શાંત ને શીતળ લાગશે, પણ જો આથી ઊલટા વિચારોને મનમાં સ્થાન આપશો તો સંસાર સળગતી ભઠ્ઠી જેવો લાગશે

કોઇ પણ સંજોગો તમને ખરાબ વિચારો સેવવા માટે ફરજ પાડતા નથી. તમારા કાલ્પનિક પ્રારબ્ધથી તમારો નાશ કરો નહિ. તેને પોતાનુ ખરેખરું અસ્તિત્વ નથી

સંકલ્પ એ સત્ય વસ્તુનું ભાન કરાવવાને શક્તિમાન છે. સાચા યોગ્ય સંકલ્પોથી પ્રેરાઇને ડાહ્યો માણસ ઘણી ભયજનક પરિસ્થિતિમાંથી પણ બહાર નીકળવાને સમર્થ બને છે. અખંડ સત્ય સર્વત્ર પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિથી વ્યાપક છે, માટે કોઇ પણ સ્થળે જે જે વસ્તુનું ગાઢ ચિંતન કરવામાં આવ્યું હોય તે તે વસ્તુનો તે જ સ્થળે સાક્ષાત્કાર થાય છે.

સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ તત્ત્વ વિચાર છે. ભૌતિકતા એ મુખ્ય વસ્તુ નથી.

જેમ બરફને ગરમી આપતાં તેનુ પાણી થાય છે, તેમ સત્ય દૃષ્ટિ અને શુભ સંકલ્પો દ્વારા મન સૂક્ષ્મ ને શુદ્ધ બને છે.

સંકલ્પ એ જ ખરું કાર્ય છે. તે ખરેખર મનોગત છે, શારીરિક નહિ. મનની અંદર ઇચ્છા શક્તિનુ સ્પંદન એ જ ખરું

કાર્ય છે, અને શારીરિક કાર્ય એ તો માનસિક કાર્યનું માત્ર બાહ્યસ્વરૂપ છે તમારી શારીરિક ક્રિયાઓ એ તો તમારી વિવિધ માનસિક ક્રિયાઓનુ બાહ્ય નિર્દેશક છે

જેમ વસત ઋતુમા વૃક્ષની શોભા ખૂબ વધી જાય છે, તેની જ રીતે તમારું બળ, તમારી બુદ્ધિ અને તમારું તેજ તમારા શુદ્ધ ને શુભ વિચારના પ્રમાણમા વધતા જશે સામાન્ય લોકોના સકલ્પ કરતા જ્ઞાનીના સંકલ્પો તદ્દન જુદા જ પ્રકારના હોય છે સંસાર પ્રત્યેના જેટલા તમારા સંકલ્પો ઉદાસીન તેટલા જ પ્રમાણમાં તમે સંસારથી મુક્ત થવાના.

જેમ જેમ તમારા મનમાંથી શુદ્ધ વિચારો નીકળવા માંડશે, તેમ તેમ ઈશ્વરી સનાતન નિયમ તમને મદદ કરવા માંડશે. તમે તમારા પોતના સંકલ્પોને જાણો છો. તમને જે જે અનુભવ થયા છે તે પણ તમે જાણો છો. તમારામાંના દરેકમાં સંસારના અનુભવનું વ્યક્તિગત જુદું જુદું સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થયું હોય છે. કેમ કે તમારું મન મર્યાદિત છે અને તે પરિવર્તનશીલ સ્વભાવ અને પરિસ્થિતિને વશ છે.

૪. કેટલાંક સંકલ્પબીજ

ખરું જ્ઞાન એ આધ્યાત્મિક ભાન છે. તેનાથી પોતાના ખરા સ્વરૂપનું ભાન થાય છે. જ્ઞાન એટલે સત્ય સમજણ અથવા ખરું મૂલ્યાંકન, ડહાપણ અને પોતાનું તેમ જ બીજાના તત્ત્વનું સંપૂર્ણ દર્શન સાચા સંકલ્પ દ્વારા સાચું કાર્ય અને સાચું જીવન પરિણમે છે.

સૌંદર્ય એ તત્ત્વતઃ આધ્યાત્મિક છે. ખરું સૌંદર્ય પોતાના હૃદયમાં રહેલું છે, ચારિત્ર્યમાં રહેલું છે, આત્મશુદ્ધિમાં રહેલું છે, સૌંદર્ય સદ્ગુણોમાં પ્રકાશે છે. પ્રેમ એ આખા વિશ્વ સાથે શુદ્ધ અંતર્ગત એકતાની ભાવના છે. પ્રેમ એટલે સ્વાર્થત્યાગ ને સ્વાર્પણ,

પ્રેમ એ હૃદયની પવિત્રતા છે, પ્રેમ એટલે અબાધિત શુભેચ્છા દયા, કરુણા અને ઉદારતા પ્રેમ એટલે વિષયભોગનો ત્યાગ

શરીર એ સર્વસ્વ નથી શરીરમાં રહેનારી એવી કોઇ વસ્તુ છે, જે ખૂબ ઉપયોગી છે. તે મનુષ્યનો આત્મા છે. જો કે તે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે છતાં જીવના વ્યક્તિગત કર્મથી તેનું સ્વરૂપ અલગ પડી ગયું છે. શરીર ચાલ્યું જાય છે, પણ આત્મા ટકી રહે છે. જ્યાં સુધી શરીર ટકી રહે છે ત્યાં સુધી આત્માનું અલગ અસ્તિત્વ દેખાય છે જો પોતાનાં કર્મનાં ફળરૂપે બીજું શરીર ધારણ કરવાનું ન હોય તો તેને પોતાના મૂળ આધારરૂપ બ્રહ્મમાં લીન થવા માટે પાછું ફરવું પડે.

દરેક વસ્તુનો લય થાય છે જ્યારે જીવ શરીરને છોડી દે છે ત્યારે તેના કર્મ સિવાય બીજું કંઇ તેની સાથે જતું નથી. માટે જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યા સુધી મનુષ્યે બીજાઓની સાથે સુખશાંતિથી પ્રેમ ને સહકારની ભાવના સહિત જીવવું જોઇએ તેણે કોઇ પ્રકારે બીજાને ઇજા કરવી નહિ, સાંસારિક સમૃદ્ધિની ઇચ્છા કરવી નહિ ને સંસારના વિષયો પ્રત્યે ઉદાસીનતા સેવવી જોઇએ. વળી, પોતાનાં કરેલાં કાર્યમાં અહંભાવ ન રાખતા પૂર્વકર્મનું ફળ ભોગવતાં નવાં કર્મ ન બંધાય તેનુ ધ્યાન રાખવું જોઇએ બધા જીવો પ્રત્યેનું વલણ દયા, ક્ષમા ને ઉદારતાભર્યું હોવું જોઇએ

જરા વધારે સંતોષ, વિવેક, ઇશ્વર પ્રત્યેની ભકિત ને તેની ઇચ્છા અનુસાર સ્વાર્પણ, વૈરાગ્ય, કોઇ પાસેથી કોઇ પણ વસ્તુ મેળવવાની લાલસાનો અભાવ, પ્રાર્થના, અંતરાત્માના વલણનું અનુસરણ, પોતાના આધ્યાત્મિક ને નૈતિક સિદ્ધાંતોમાં અચળ શ્રદ્ધા અને સાચા મૂલ્યાંકનથી જીવન વધારે સરળ, વધારે લાયક અને વધારે સુખી બને છે.

જો તમારે મુશ્કેલીઓ હોય તો પ્રથમ તમારે તેના કારણની તપાસ કરવી જોઇએ. ખરી મુશ્કેલી કારણ પ્રત્યે બેદરકારી સેવવાની -

છે જે કારણને દૂર કરવામાં આવે તો મુશ્કેલીઓ ઓછી થાય છે અથવા માત્ર આકસ્મિક બને છે જગત એ મહાન શાળા જેવું છે. જેમાં જીવને પોતાનું ચારિત્ર્ય સુધારી વધારે સારા થવા માટે અનેક તકો આપવામાં આવે છે.

કોઇ મનુષ્ય જન્મથી સંપૂર્ણ હોતો નથી દરેકમાં પોતાની જાતની સુધારણા માટે શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. અડચણો અને મુશ્કેલીઓથી બીજાઓ પ્રત્યે પૂર્વગ્રહો બંધાવાને બદલે અને હૃદય તેમ જ મનને સંકુચિત બનાવવાને બદલે મનુષ્ય વધારે સારો બનવો જોઇએ. હંમેશાં મહાન ને ઉમદા વિચારોનું સેવન કરો અને સંપૂર્ણતા મેળવો.

ગુરુની કૃપા હંમેશાં શિષ્ય પર વરસતી જ હોય છે, અને તે પણ સંપૂર્ણ રીતે અને વગર શરતે. પણ આ કૃપાનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો કે નહિ તે શિષ્યના પુરુષાર્થ, શ્રદ્ધા ને આત્મશુદ્ધિ પર આધાર રાખે છે. ગુરુ પોતાના શિષ્યોના હૃદયમાં રહે છે. કેટલાક આ વાતને જાણે છે, ત્યારે બીજાને તેની ખબર હોતી નથી. પોતાના હૃદયમાં ગુરુની જીવતી જાગતી સ્મૃતિ એ શિષ્યની મોટામાં મોટી પૂંજી છે.

સંકલ્પશક્તિ અને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર

૧. જીવન એટલે વિચારોનો આંતરખેલ

જે સંકલ્પને તમે મનમાં વળગી રહો છો તે સંકલ્પ તમારા જીવનમાં દૃષ્ટિગોચર થશે જો તમે હિંમતબાજ, આનંદી, દયાળુ, ઉદાર અને કરુણાવાળા હશો તો આ ગુણો તમારા સાંસારિક જીવનમાં દેખાશે. હલકા વિચાર અને વાસના એ જ મનની અશુદ્ધિ છે.

જેવી રીતે સાવધાન સંત્રી ખજાનાની રક્ષા કરે છે તેવી જ રીતે તમારા શુભ સંકલ્પોને જાળવી રાખો. જ્યારે 'અહં' સંબંધી બધા સંકલ્પો લય થશે ત્યારે બીજો કોઈ સંકલ્પ મનમાં રહેશે નહિ.

જીવન એ સંકલ્પોનો જ આંતરખેલ છે જ્યારે મન પોતાનું કાર્ય કરતું અટકી જાય છે, ત્યારે દ્વૈતભાવ નાશ પામે છે. વિચાર કાળતત્ત્વ દ્વારા નિયંત્રિત છે. આ સંકલ્પો અટકવા જ જોઇએ. ત્યારે જ તમે કાળની પેલી પાર જઇ શકશો. માટે શાંત બનો.

સંકલ્પનાં બધાં મોજાંને શાત થવા દો. તે શાંતિમાં જ્યારે મન ગળી જાય ત્યારે સ્વયંપ્રકાશી શુદ્ધ ચિન્મય આત્મા પ્રકાશે છે. મનનુ નિરીક્ષણ કરો તમારા હૃદયને ઇશ્વરને રહેવા યોગ્ય ધામ બનાવો.

૨. વિચારો દ્વારા થતો આધ્યાત્મિક અનુભવ

પિગાળેલું સોનુ જે કુલડીમાં નાખવામાં આવે તે કુલડીનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેવી જ રીતે, મન જે વસ્તુનુ ચિંતન કરે છે તે વસ્તુરૂપ બને છે.

જો તે ભગવાન કૃષ્ણનું ધ્યાન ધરે તો તે શ્રીકૃષ્ણરૂપ બની જાય છે. તમારે તમારા મનને યોગ્ય કવાયત આપવી જોઈએ અને તેને પચાવવા માટે સાત્વિક આહાર આપવો જોઈએ માટે હંમેશાં સાત્વિક વિચાર કે કલ્પનારૂપી પશ્ચાદ્ભૂમિકા ઊભી કરો.

જે વિચારોને મનુષ્ય પોતાના મનમાં દિવસે પ્રધાનપદ આપે છે તે જ વિચારો સ્વપ્ન દરમ્યાન પણ રાત્રે આવવાના. જો તમારામાં આત્મશુદ્ધિ અને એકાગ્રતા હોય, તો તમારું મન ગમે તે ભાવસ્વરૂપ બની શકે. જો તમે દયાનું જ ચિંતન કરો તો તમારું આખું શરીર દયાથી તરબોળ બનશે. જો તમે શાંતિનો વિચાર કરશો તો તમારા આખા અંતરમાં શાંતિ ઉભરાશે.

મનનો આંતરિક ભાવ કે વલણ જ કર્મનો પ્રકાર નક્કી કરે છે અને તેનું ફળ આપે છે. તમે તમારી માતા, બહેન કે તમારી પત્નીને ભેટો ત્યારે કર્મ તો એક જ પ્રકારનું હોવા છતાં મનના ભાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે.

માટે તમારા મનની ભાવના, વિચાર અને લાગણીઓનું સદા બારીકીથી નિરીક્ષણ કરો. તમારી ભાવના હંમેશાં સાત્વિક હોવી જોઈએ. તમારે હંમેશાં બ્રહ્મભાવના જ સેવવી જોઈએ. ધ્યાન સમયે પણ આ ભાવનાને જાગતી રાખો. તમારે શ્વાસ પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી.

જે વિચારો તમે તમારા મનમાં ઉત્પન્ન કરો છો અને તમારા દૈનિક જીવનમાં જે મનોમૂર્તિઓ ઘડો છો તે તમારું જીવન ઘડવામાં તમને ખૂબ જ મદદગાર થશે. જો તમે સતત ભગવાન કૃષ્ણનું ચિંતન કરશો તો તમે શ્રીકૃષ્ણ સાથે એકરૂપ થશો, અને તમે તેમાં કાયમને માટે નિવાસ કરશો.

૩. ઇશ્વર સંબંધી વિચારો

તમારું મન પ્રથમ તો બધા દુનિયાદારી વિચારોથી ખાલી હોવું જોઇએ તે ફક્ત ઇશ્વરના જ વિચારોથી ભરપૂર હોવું જોઇએ અને તે સિવાયના બીજા કોઇ વિચારને તેમાં સ્થાન મળવું જોઇએ નહિ

તમારા મનને હમેશાં શુભ, દિવ્ય, ઉન્નત ને ભવ્ય વિચારોથી ભરપૂર રાખો. જેથી કરીને પાપી વિચારોને તેમાં સ્થાન મળી શકે નહિ. કોઇ પણ બિનજરૂરી શબ્દ બોલો નહિ. કોઇ પણ નકામો સંકલ્પ તમારા મનમાં પ્રવેશવા પામવો જોઇએ નહિ

૪. રોગમુક્ત થવા માટે દિવ્ય વિચારો

સર્વ રોગનાથી મુક્ત થવા અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેની શ્રેષ્ઠ દવા દિવ્ય વિચારો છે દિવ્ય વિચારો, કીર્તન, જપ અને નિયમિત ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલાં આંદોલનો શરીરના કોષો, જ્ઞાનતંતુઓ અને અણુઓને નવી વિદ્યુતશક્તિ, પ્રેરણા અને ચેતનથી ભરપૂર બનાવશે.

પોતાની જાતને હમેશાં આનંદી અને ચિંતામુક્ત રાખવી એ બીજી સસ્તી અને શક્તિશાળી દવા છે હમેશાં ગીતાના એક કે બે અધ્યાયનો અર્થ સમજીને મનન કરો તમે હમેશાં કંઇ ને કંઇ કાર્યમાં નિમગ્ન રહો, એ જ દુનિયાદારીના વિચારો હાંકી કાઢવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે

મનને સત્ત્વથી ભરપૂર બનાવો અને અદ્દભુત તંદુરસ્તી અને શાંતિ અનુભવો. હમેશાં જ્ઞાની પુરુષોનો સંગ સાધો, શ્રદ્ધા કેળવો અને શાંતિ, સત્ય, હિંમત, દયા, ભક્તિ, પ્રેમ, આનંદી સ્વભાવ, વિશ્વાસ, દિવ્ય વિચારો અને દિવ્ય સદ્દગુણો પ્રાપ્ત કરો.

મનને હમેશાં દિવ્ય માર્ગના આધ્યાત્મિક ચીલે દોડવા દો, આથી તમારુ મન શાંત થશે અને સંવાદી આંદોલનો ઉત્પન્ન કરશે સાથે સાથે તમે સર્વોત્તમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અનુભવશો અને બધા પ્રકારના શારીરિક રોગથી મુક્ત થશો

૫ જ્ઞાન ને ભક્તિ માર્ગે સંકલ્પશુદ્ધિ

એકાંત સ્થાનમાં બેસો અને તમારા સંકલ્પોને ધ્યાનપૂર્વક તપાસો, વાંદરા જેવા ચંચળ મનને થોડા સમય માટે પોતાની રીતે કૂદવા દો ત્યાર બાદ તે પોતાની મેળે ઢીલું શાંત થશે વિવિધ સંકલ્પોરૂપી ખેલાડીઓના શાશ્વત સરકસ જેવા ખેલમાં માત્ર સાક્ષીરૂપ બનો માનસિક ચલચિત્રના માત્ર દ્રષ્ટા બનો.

વિચારો સાથે એકરૂપ બની જાઓ નહિ, તેમના પ્રત્યે ઉપેક્ષા સેવો આથી એક પછી એક બધા વિચારો નાશ પામશે જેવી રીતે યુધ્ધભૂમિ પર યોધ્ધો પોતાના દુશ્મનોને એકેક કરીને કાપી નાખે છે તેવી જ રીતે તમે તમારા વિચારોને એકેક છૂટા પાડીને કાપી શકો છો

'ૐ હું સાક્ષી છું, હું કોણ છું? હું સંકલ્પહીન આત્મા છું. મારે આ અસત્ય માનસિક ચિત્રો અને કલ્પનાઓ સાથે કંઇ લેવાદેવા નથી, તેમને નમવું હોય તો નમે મારે તેમની સાથે કંઇ સંબંધ નથી" આથી બધા વિચારો નાશ પામશે, અને મન પણ ઘી વિનાના દીવા જેમ બુઝાઇ જશે

મનને શ્રી હરિ, ભગવાન શિવ કે કૃષ્ણ, તમારા ગુરુ અથવા ભગવાન બુદ્ધ કે ઇસુ જેવા કોઇ સંત પર સ્થિર કરો વારંવાર તે મૂર્તિનું માનસિક ચિત્ર ખડું કરો. આથી બધા વિચારો નાશ પામશે આ બીજી યુક્તિ ભક્તોની છે

૬. મનની સંકલ્પશાંતિ માટે યોગસાધના

શાંતિથી બેસો ને વિવેકશીલ બનો. વિચાર કરનાર મનરૂપી તત્ત્વથી અને તેના સંકલ્પોથી તમારી જાતને અલગ કરો.

તમારી જાતને સૌથી અંદરના તત્ત્વ એવા આત્મા સાથે એકરૂપ કરો અને શાંત સાક્ષી તરીકે અલગ ઊભા રહો. ધીમે ધીમે બધા સંકલ્પો પોતાની મેળે નાશ પામશે. આથી તમે પરબ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનશો.

મનની શાંતિ માટેની આ સાધના ચાલુ રાખો. મનોનાશ માટે ખરેખર સતત પરિશ્રમ આવશ્યક છે.

તમારે પ્રથમ વાસનાનો નાશ કરવો જોઇએ. ત્યારે જ તમે મનની શાંતિ માટેની સાધના પૂરેપૂરી શક્તિથી કરી શકશો વાસનાક્ષય કર્યા વિના મનની શાંતિ કે મનોનાશ સંભવિત નથી

૭. યોગસાધના દ્વારા મિત્રોની પ્રાપ્તિ

"મિત્રો સાધો અને તેના દ્વારા લોકો પર અસર કરો" આ ડેલ કાર્નેગીનો સિદ્ધાંત,એ તો પ્રાચીન ભારતના અધ્યાત્મ મનોવિજ્ઞાનના ગ્રંથના માત્ર એક પાના બરાબર છે યોગસાધના કરો અને આખી દુનિયા તમને પૂજશે આથી અજ્ઞાત રીતે આખી દુનિયા તમારા પ્રત્યે આકર્ષાશે. દેવતાઓ પણ તમારા બોલાવ્યા હાજર થશે, અરે જંગલી પશુઓ અને ઘાતકી પ્રાણીઓ પણ તમારા મિત્રો બનશે. બધાની સેવા કરો બધાને ચાહો સંકલ્પશક્તિ પર નિયમન મેળવી રાજયોગની સાધના દ્વારા તમારી આંતરશક્તિનો વિકાસ કરો.

યોગસાધના દ્વારા તમે આખી મનુષ્યજાતિ અને બધાં જીવતાં પ્રાણીઓને તમારાં પોતાના કુટુંબી બનાવી શકો. યોગ દ્વારા તમે બધી મુશ્કેલીઓની પાર જઇ શકો અને બધી નિર્બળતાને દૂર કરી શકો.

યેાગસાધના દ્વારા દુઃખને સુખમાં, મૃત્યુને અમરતામાં, શેાકને આનંદમાં, નિષ્ફળતાને સફળતામાં અને માંદગીને સંપૂર્ણ આરેાગ્યમાં પલટાવી શકાય માટે ઉત્સાહપૂર્વક યેાગસાધના કરેા.

૮. નિઃસંકલ્પ યેાગદશા

સામાન્ય રીતે સાધકમાં ખરેખર આધ્યાત્મિક ભૂખ જોવામાં આવતી નથી માત્ર કંઇક માનસિક કે યેાગિક શકિત મેળવવા માટે જિજ્ઞાસા હેાય છે જ્યાં સુધી સાધકમાં કંઇક મેળવવા માટે અંતરમાં ઇચ્છા હેાય ત્યાં સુધી તે ઇશ્વરથી ઘણેા દૂર છે. નીતિ ને સદાચારના નિયામકેાનું કડક રીતે પાલન કરેા.

પ્રથમ દુનિયાદારી સ્વભાવને બદલેા. જો તમે તદ્દન વાસનાહીન, સંકલ્પહીન, વૃત્તિહીન બનેા. જો તમારી માનસિક વૃત્તિઓ સંપૂર્ણ રીતે નાશ પામે તેા શુદ્ધિથી વગર પ્રયાસે તમારી કુંડલિની ઊંચી ચડશે. મનની અશુદ્ધિને દૂર કરેા. આથી તમને અંતરમાંથી મદદ ને શકિત પ્રાપ્ત થશે.

૯. વિકસિત સંકલ્પશક્તિવાળેા યેાગી

જે યેાગીએ પેાતાની સંકપશકિતનેા વિકાસ કર્યો છે તેનું વ્યકિતત્વ મેાહક અને આકર્ષક હેાય છે. જેઓ તેના સહવાસમાં આવે છે તેઓ તેની મધુર વાણી, પ્રભાવશાળી ભાષણ, તેજસ્વી આંખેા, ઉત્સાહી ચહેરેા, મજબૂત તંદુરસ્ત શરીર, આકર્ષક રીતભાત, સદાચાર અને દિવ્ય ગુણેાથી પ્રભાવિત થાય છે.

લેાકેા તેની પાસેથી આનંદ, શાંતિ અને શકિત મેળવે છે. તેઓ તેની બેાલીથી પ્રેરણા પામે છે અને માત્ર તેના સત્સંગથી જ તેઓ ઉન્નતિ મેળવે છે.

સંકલ્પ ગતિશીલ છે. સંકલ્પમાં મહાન બળ રહેલું છે. યેાગી હિમાલયની એકાંત ગુફામાં રહેતેા હેાય તેા પણ પેાતાના પ્રબળ સંકલ્પેા દ્વારા આખા સંસારને શુદ્ધ કરી શકે છે.

લોકોને મદદ કરવા માટે પ્લેટફોર્મ પર આવી ભાષણ કરવાની અને ઉપદેશ આપવાની તેને જરૂર પડતી નથી સત્ત પોતે જ પ્રબળ શક્તિ છે જે ચક્ર બહુ જ ઝડપથી ગતિમાન હોય તે સ્થિર લાગે છે એવુ જ સત્તનુ અને સાત્વિક માણસનુ બળ છે

૧૦ અનત શક્તિ તરફ લઈ જનાર સકલ્પરૂપી વહાણ

જીવન એ અશુદ્ધિથી શુદ્ધિ તિરસ્કારથી વિશ્વપ્રેમ, મૃત્યુથી અમરતા, અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતા, ગુલામીથી સ્વતંત્રતા, ભેદભાવથી અભેદતા અજ્ઞાનથી શાશ્વત જ્ઞાન દુ ખથી સુખ અને નિર્બળતાથી અનત બળ તરફ જવા માટેની યાત્રા છે

તમારો દરેક સકલ્પ તમને ઇશ્વર નજીક લઇ જાઓ અને તમારા વિકાસક્રમમા એક ડગલુ આગે ધપાવો !

૧૨ |

નવી સંસ્કૃતિ માટે સંકલ્પશક્તિ

૧. દુનિયા પર શુદ્ધ સંકલ્પોની અસર

પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્રીઓ અને મનના રહસ્યવેત્તાઓ સંકલ્પની શુદ્ધિ પર ઘણો ભાર મૂકે છે. સંકલ્પની ખીલવણી એ ચોકકસ વિજ્ઞાન છે. મનુષ્યે હંમેશાં યોગ્ય સંકલ્પોને કેળવવા જોઈએ અને દરેક પ્રકારના ખરાબ અને નકામા સંસારી સંકલ્પોને મનમાંથી હાંકી કાઢવા જોઈએ.

જે મનુષ્ય અશુભ વિચારોને પોતાના મનમાં સ્થાન આપે છે તે પોતાને તેમ જ સામાન્ય રીતે આખા દુનિયાને ખૂબ જ નુકસાન કરે છે. તે દુનિયાના માનસિક વાતાવરણને બગાડી મૂકે છે. તેના અશુભ વિચારો દૂર અંતરે રહેનારા મનુષ્યોના મનમાં પણ પ્રવેશ કરે છે. કારણ કે સંકલ્પ કલ્પનાતીત વીજળીક ગતિ કરે છે.

ખરાબ વિચારો સર્વ પ્રકારના રોગનું સીધું કારણ છે. બધા રોગ પ્રથમ તો અશુદ્ધ વિચારોમાંથી જન્મે છે. જે મનુષ્ય સારા, ભવ્ય અને દિવ્ય વિચારોને સેવે છે તે પોતાનું તેમ જ દુનિયાનું ઘણું જ ભલું કરે છે. તે પોતાના દૂર વસતા મિત્રોને પણ આનંદ અને આશા, દિલાસો અને શાંતિનાં આંદોલનો ફેંકી શકે છે.

૨. જગતના કલ્યાણ માટે સંકલ્પશકિત

કર્મ એ ક્રિયા છે અને સાથે સાથે કાર્યકારણનો નિયમ છે. મનુષ્યસૃષ્ટિથી નીચલી કક્ષાની બધી સૃષ્ટિ 'મનહીન' છે આથી તે સંકલ્પ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ વળી, તેને સત્ય અને અસત્યનો વિવેક પણ હોતો નથી. અને શું કરવા યોગ્ય નથી, તેનું પણ તેને ભાન હોતું નથી માટે તે કર્મ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

સંકલ્પો એ સાકરના ગાંગડા કરતાં પણ વધારે નક્કર પદાર્થ છે. તેમાં અગાધ શકિત રહેલી છે. આ સંકલ્પ શકિતનો સાવચેતીપૂર્વક ઉપયોગ કરો. આથી તે તમને અનેક રીતે લાભદાયક નીવડશે પણ આ શકિતનો ઇચ્છામાં આવે તેમ દુરુપયોગ કરશો, તો જલદીથી તમારો અધઃપાત થશે અથવા ભયંકર પ્રત્યાઘાત થશે. માટે બીજાને મદદ કરવા તેનો ઉપયોગ કરો.

૩. હિંમત અને પ્રેમની પ્રાપ્તિ માટે સંકલ્પશકિત

ભયના, સ્વાર્થના, વેરઝેરના, વિષયના તેમ જ બીજા અશુધ્ધ વિચારોનો નાશ કરો આ અશુભ વિચારો નિર્બળતા, રોગ, કુસંપ, નિરાશા અને ગમગીની ઉત્પન્ન કરે છે.

દયા, હિંમત, પ્રેમ અને આત્મશુધ્ધિના શુભ વિચારોનું હમેશાં સેવન કરો. આથી અશુભ વિચારો પોતાની મેળે નાશ પામશે. આને અમલમાં મૂકો અને તમારી શકિત જુઓ. શુધ્ધ વિચારો તમારી અંદર નવું ઉચ્ચ જીવન પ્રેરશે.

ભવ્ય દિવ્ય વિચારો મન પર અવર્ણનીય અસર કરશે. અશુભ વિચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢશે અને માનસિક તત્ત્વને બદલાવી નાખશે. દિવ્ય વિચારોના સેવનથી મન સંપૂર્ણપણે દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત બને છે.

માટે તમારે એકે નકામો સંકલ્પ કરવો ન જોઇએ. ખોટા સંકલ્પો કરવામાં તમારી શક્તિનો જરા પણ ભાગ ગુમાવો નહિ.

બધી માનસિક શક્તિને જાળવી રાખો. તેને ઇશ્વરના ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન ને બ્રહ્મવિચારના ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કાર્યમાં વાળો. બધી સંકલ્પશક્તિને સાચવી રાખી તેનો ધ્યાન અને મનુષ્યજાતિને ઉપયોગી સેવાકાર્યમાં ઉપયોગ કરો.

તમારા મનમાંથી બધા બિનઉપયોગી, નકામા ને દુષ્ટ વિચારોને હાંકી કાઢો નકામા વિચારો તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિને આડે આવે છે તે તમારા આત્માના વિકાસની આડે પડેલા પથ્થર સમાન છે.

જ્યારે તમારા મનમાં નકામા વિચારો ચાલતા હોય ત્યારે તમે તેટલા ઇશ્વરથી દૂર છો માટે ઇશ્વર સંબંધી સંકલ્પોને જ મનમાં સ્થાન આપો. જે સંકલ્પો તમને મદદગાર કે ઉપયોગી થઇ શકે તેમ હોય તેવાને જ આવકારો.

ઉપયોગી સંકલ્પો આધ્યાત્મિક વિકાસ ને પ્રગતિને માર્ગે આગળ વધવા માટે સીડીરૂપ છે. મનને જૂને ચીલે ચાલવા દો નહિ, નહિતર તે પોતાની જૂની ટેવો કદી છોડશે નહિ. હમેશાં ડગલે ને પગલે સાવધાન રહો

૬. શુભસંકલ્પો દ્વારા દુનિયાને સહાય કરો

સમાન ગુણશીલવાળા પરસ્પર એકબીજાને આકર્ષે છે. જો તમે ખરાબ વિચારને સેવશો, તો તે વિચાર બીજા બધા પ્રકારના ખરાબ સંકલ્પોને આકર્ષશે તમારી પાસેથી બીજાઓને પણ તે સંકલ્પો તમે આપો છો.

સંકલ્પ એ ગતિશીલ વસ્તુ છે. તે જીવતી જાગતી વિદ્યુત શક્તિ છે. સંકલ્પ પોતે જ એક વસ્તુ છે. જો તમે તમારા મનને

એક ભવ્ય સંકલ્પના ચિંતનમાં રોકશો તો આ સંકલ્પ બીજાઓના શુભ સંકલ્પોને પણ તમારી પ્રત્યે આકર્ષશે તે ઉપરાંત, તમે તે શુભ સંકલ્પ બીજાને આપી શકશો

તમારા અશુભ સંકલ્પોથી તમે દુનિયાને બગાડો છો, અને તમારા શુભ સંકલ્પોથી તમે દુનિયાને મદદ કરો છો

૭ સંકલ્પસિદ્ધિ દ્વારા નવસંસ્કૃતિનું નિર્માણ

સંકલ્પ મનુષ્યને ઘડે છે સંકલ્પ જ સંસ્કૃતિને સરજે છે જીવનના પ્રત્યેક મહાન બનાવની પાછળ શક્તિશાળી સંકલ્પબળ હેતુ હોય છે, અને દુનિયાના ઇતિહાસના દરેક મહાન બનાવનું પણ તે જ કારણ છે

દુનિયાની બધી શોધખોળો, દરેક ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન, દરેક જીવનરક્ષણ અને જીવનઘાતક પ્રવૃત્તિની પાછળ સંકલ્પ જ હોય છે

સંકલ્પ વાણી દ્વારા બહાર બતાવી શકાય છે અને કર્મ દ્વારા જીવનમાં ઉતારી શકાય છે વાણી એ સંકલ્પને મદદ કરનાર સેવક જેવો છે અને કર્મ એ તેનું કેવળ પરિણામ છે માટે જ 'જેવા તમે સંકલ્પ કરશો, તેવા જ તમે બનશો' આ કહેવત પ્રચલિત બની છે

નવી સંસ્કૃતિનું નિર્માણ કેવી રીતે થવું ? નવી સંકલ્પશક્તિ ઉત્પન્ન કરીને

મનુષ્યજાતિને શાંતિ આપે, સમાજને સમૃદ્ધ બનાવે, અને મનુષ્યને મુક્તિને માર્ગે લઈ જાય એવી સંસ્કૃતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈ શકે ? આ માટે એવું સંકલ્પબળ ઉત્પન્ન કરવું પડશે કે જેના પરિણામે દરેક મનુષ્ય માનસિક શાંતિ અનુભવે, હૃદયમાં દયા આદિ દિવ્ય સદ્ગુણોને ધારણ કરી શકે, પોતાના જાતિભાઈઓની સેવા કરે અને ઈશ્વરને ચાહી છેવટે તેનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે

નિરુપયોગી નમધધા અને વિનાશક પ્રવૃત્તિઓની પાછળ જે ક્રમ અને શક્તિનો દુર્વ્યય કરવામા આવે છે, તેનો અમુક અંશ પણ જો શુભ સંકલ્પ પાછળ ખર્ચવામા આવે તો અત્યારે જ નવસંસ્કૃતિનુ નિર્માણ થાય

આટોમબો અને હાઇડ્રોજન બોમ્બો અને તે જ પ્રકારની બીજી બોમ્બોઓ મનુષ્યને ચોક્કસ તેના નાશ પાસે ધકેલી રહી છે

તે તમારા પૈસાનો દુર્વ્યય કરે છે, તમારા પાડોશીઓનો નાશ કરે છે, આખી દુનિયાના વાતાવરણને કલુષિત કરે છે અને તમારા હૃદયમા ભય, તિરસ્કાર ને નફરતને ઉત્પન્ન કરે છે પરિણામે તમારુ મન તેની સમતુલા ગુમાવી બેસે છે અને રોગને વશ થાય છે મનના આ વલણને અટકાવો

આધ્યાત્મિક માર્ગે ગોકળગાયને ઉત્તેજન આપો તેવી જ રીતે, ધર્મ તેમ જ જીવનની બધી સારી વસ્તુઓને ટકાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરો તત્ત્વવેત્તાઓને અને સંતોને માન આપો, કારણ કે તેઓ મનુષ્યજાતિના સાચા ઉધ્ધારકો છે તેમને ધર્મના અભ્યાસમા તેમ જ પ્રાચીન આધ્યાત્મિક સાહિત્યના સંશોધનમા ઉત્તેજન આપો કારણ કે લોકના હિત માટે મહાન સંકલ્પશક્તિનુ તેઓ નિર્માણ કરે છે

યુવાનોના મનને ભ્રષ્ટ કરનાર છેલ્લક સાહિત્ય પર પ્રતિબંધ મૂકો તેમના મનને તંદુરસ્ત વિચારો ને આદર્શોવાળુ સાહિત્ય પૂરુ પાડો,

નામે તમને ઝેર આપીને છેતરે છે. નવી સંસ્કૃતિના કાયદાઓ આવા આસુરી જીવોને સખત શિક્ષા કરશે.

જે લોકો તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ ને અધ્યાત્મશાસ્ત્ર શીખવાની રૂચિવાળા હોય તેમને નવી સંસ્કૃતિ દરેક પ્રકારની સગવડ આપશે, અને શાળાઓ તેમ જ કોલેજોમાં આનો અભ્યાસ ફરજિયાત કરશે. તે તત્ત્વજ્ઞાનના અભ્યાસીઓને સ્કોલરશિપો આપશે. જેઓ ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનમાં શોધખોળ કરે તેમને તે પારિતોષિકો અને ખિતાબો આપશે. મનુષ્યના હૃદયના અંતસ્તલમાં રહેલી આધ્યાત્મિક વૃત્તિને પૂરેપૂરી ખીલવી સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્નશીલ બને તે માટે દરેક યોજનાને તેમાં સ્થાન હશે.

આ નવસંસ્કૃતિનાં ફળ એટલાં મહાન અને મધુર છે કે તે મેળવવા માટે દરેક મનુષ્યે આ સંસ્કૃતિના નિર્માણમા પોતાનો ફાળો આપવો જોઇએ. આ સંસ્કૃતિમાં દરેક મનુષ્ય ધાર્મિક જીવન જીવવાનો, પોતાના જાતિભાઇઓની સેવા કરવાનો અને પોતાની સપત્તિ બીજાઓ સાથે વહેંચીને ભોગવવાનો આતુરતાપૂર્વક પ્રયાસ કરશે. તે સર્વને ચાહશે, કારણ કે દરેકના હૃદયમાં પોતાનો જ આત્મા રહેલો છે એનું તેને ભાન હશે આથી તે બધાં પ્રાણીઓના હિત માટે પ્રયાસ કરશે.

જેમાં બધા લોકો પોતાની માલિકીની વસ્તુઓ બીજાઓ સાથે મળીને ભોગવતા હોય અને દરેકની સેવા કરતા હોય તે સમાજ કેવો આદર્શ હોય ! જેમા બધા માણસો સ્વેચ્છાપૂર્વક બીજાઓની સેવા કરવાને તૈયાર હોય તેમાં કર અને ટેક્સની જરૂર